అభిసారిక

అక్టోబరు 2017

రు. 15



Marriage, Family & Relationships

Men's & Women's Health

Infertility

Psychology, Counseling & HR

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

ISSN 0979-9789

www.abhisarika.in

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 68 సంచిక : 10

అక్టోబరు 2017



మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

పశుధన మధనం
ధన మర్ధధనం।
ధాన్యధనం మహద్ధనం
విద్యాధనమేవ ధనం॥

పశు సంపద అసలు సంపదే కాదు
ధనం ఉంటే అది సగం సంపద
ధాన్యమనే ధనం ఉంటే అది
మహర్ధనమే
ఇక విద్యాధనం ఉంది చూసారూ,
అదే నిజమైన ధనం.

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

ఈ సంచికలో

- **'తిండి కలిగితె రక్తి కలదోయ్'**
  – డా. డి.నారాయణరెడ్డి ... 5
- ఇన్‌ఫర్టిలిటీ:
  సంతానం కావాలా? ఇలా చేయండి. ... 7
- సెక్సువాలిటీ:
  అపోహలే మూలం! ... 11
- ఇన్‌ఫర్టిలిటీ:
  లావుగా ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా? ... 15
- **బీజకోశం కాని, పురుషాంగం కాని చీము పడితే?**
  – డా. బాదం సురేంద్రబాబు, యూరాలజిస్టు ... 19
- **గొప్పవాళ్ళవడానికి ఇలా ప్రయత్నించాలి!**
  – క్రాంతికార్ ... 21
- **సెక్సు సమస్యలు తలెత్తకుండా భార్యలకు సలహాలు**
  – డా. యర్రా నాగేశ్వరరావు ... 24
- **కౌన్సిలింగ్ కాలమ్** – క్రాంతికార్ ... 26
- **రిలేషన్‌షిప్స్: అపనమ్మకం కూడదు !** ... 27
- **రిలేషన్‌షిప్స్: దాంపత్యంలో ప్రేమ**
- **అడగండి-చెబుతాను : సెక్సు సమస్యలకు సమాధానాలు** ... 31
- **Your sex questions answered** ... 40

ABHISARIKA

40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440

• 0884-2327454

Email: • **editor.abhisarika@gmail.com**

www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20
లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం	
మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

ఆర్డర్ చేసే విధానం: పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి! సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు. 10

ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/– మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/–) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.) (మిగతా భాగాలు అయిపోయినవి.)



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం

(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, Union Bank, Central Bank, Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే **బ్యాంకు ఛార్జిల నిమిత్తం రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

ONLINE లో ...

మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) కి మీ ఎకౌంట్‌నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయవచ్చును.

Paytm లేదా BHIM ద్వారా కూడా చెల్లించవచ్చును. (వివరాలకు 8500555365)



'తిండి కలిగితె రక్తి కలదోయ్!'

డా. డి. నారాయణరెడ్డి, MBBS, PhD, **చెన్నై**

తినడం, తిరగటం, సంభోగించడం – లోకంలోని గొప్ప ఆనందదాయక విషయాలు. హృదయాధిదేవతతో కలసి పంచుకుంటే వీటివల్ల కలిగే ఆనందం ద్విగుణీకృతమవుతుంది.

తింటూ కూచుంటే ఊరిపోనా? తాగుతూ కూచుంటే తాగుబోతునవనా? అనుకుంటున్నారు అవునా? ఫ్రెంచి వాళ్ళ సంగతి తెలుసా మీకు? వాళ్ళ పేరు చెబితే ఫ్రెంచ్‌కిస్, ఫ్రెంచ్ కట్ మీసమే కాదు గొప్ప వైన్‌లు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ కూడా జ్ఞాపకం వస్తాయి. వాళ్ళెంత శృంగార ప్రియులో అంత ఆహారప్రియులు. మధుపాన ప్రియులు. అయినా ఫ్రెంచి వాళ్ళు మనలో చాలామంది కంటే ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉంటారు.

ఫ్రెంచ్‌వారి ఆరోగ్య రహస్యం వాళ్ళు తిండి తినటంలోనే కాదు, దాన్ని కంట్రోల్ చేసుకోవడంలో ఉంది. భోజనానికీ భోజనానికీ మధ్య చిరుతిళ్ళు తినకపోవడం వాళ్ళలోని సుగుణం. బాగా ఎక్సర్‌సైజు చెయ్యడం మరో సుగుణం. ఈ రెండూ వాళ్ళ దైహిక ఆరోగ్యాన్నే కాదు లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతున్నాయి. కనుక తిండి, మధుపానం, సెక్సు ఒక ఆరోగ్యమైన, క్రమమైన జీవిత విధానం లోకి చక్కగా యిమిడిపోతాయనవచ్చు.

సెక్సుకి తిండికి సంబంధం

సెక్సు సామర్థ్యం పెరగాలంటే ఏరకం ఆహారం తీసుకోవాలని అడుగుతుంటారు క్లయింట్స్.

ఏ ఆహారం మీలో విటమిన్లు, మినరల్సు, ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు ఇతర పోషకాలు–వీటన్నిటినీ తగు నిష్పత్తిలో ఉంచుతుందో ఆరకం ఆహారం తీసుకో మని చెప్తుంటాము. పోషకాహార లోపాలకి తావివ్వకండని చెప్తాము. అలాగే, కొవ్వు చేరి, బరువు పెరిగి స్థూలకాయానికి దారి తీసే ఆహారపు పద్ధతులు విడిచిపెట్ట మంటాము. అదే మా సలహా.

ఎందుకంటే ఇటు పోషక లోపము, అటు స్థూలకాయత్వము–రెండూ పురుషుల్లో స్తంభన సమస్యలకి దారితీస్తాయి.

'డయట్' సమతులంగా ఉండాలని చెప్పగానే చాలామంది వెనక్కి తగ్గుతారు. ఆ మాటే వారిలో ఒక మెంటల్‌బ్లాక్ (వ్యతిరేకత) సృష్టిస్తుంది. కారణం డయట్ పాటించడమంటే అర్ధాకలితో లేచిపోవడం, కడుపు మాడ్చుకోవడం, ఇష్టమైన పదార్థాలు త్యాగం చెయ్యడం లాంటి దృశ్యాలు కళ్ళ ముందు కదుల్తాయి. "అబ్బే, యివన్నీ మనవల్ల కావ"నుకుంటారు.

వాస్తవానికి ఈ ఊహల్లో నిజం లేదు (కాని లోకాభిప్రాయం అలాగే ఉంది). డయట్ కంట్రోల్ అంటే యిష్టమైనది మానమని, ఆకలితో మాడమనీ కాదు, జాగ్రత్తగా ఎంచుకొని తగిన పరిమితుల్లో తినమని! అలా తింటూ ఉంటే శారీరక ఆరోగ్యాన్నే కాదు లైంగిక ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడుకోవచ్చు.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలోని ప్రధాన సూత్రాలు మూడు

వెరయిటీ, సమతుల్యత, మితి – వీటిని పాటిస్తే చాలు.

సెక్సు సామర్థ్యం పెంచే ఆహారమంటూ ఏదీ లేదు. ఏ పదార్థాన్నయినా అవసరమైన దాని కంటే ఎక్కువ తీసుకున్నందువల్ల అదనంగా ఏమీ ఒరగదని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. పైగా కేలరీలు, ఫ్యాట్, కొలెస్టరాల్, షుగరు, సాల్టు తగ్గించడం ద్వారా లాభం కలుగుతుందని గమనించారు కూడా! ఆ పదార్థాలు– ముఖ్యంగా ఫ్యాట్, సాల్టు, షుగరు ఎక్కువైతే గుండెజబ్బులు, హై బి.పి., షుగరు వ్యాధి, మూత్రపిండ వ్యాధులు కలుగుతాయి. వాటితోపాటు సెక్సు సమస్య లొస్తాయి.

అలాగే శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషకాలు తక్కువగా తీసుకుంటే థైరాయిడ్ లోపం, పిట్యూటరీ లోపం, నరాల వ్యాధులు, నిస్త్రాణ మున్నగునవి కలుగుతాయి. ఫలితంగా లైంగిక సమస్యలు కలుగుతాయి.

ప్రతి మనిషి ఆహారంలోనూ కొంత పీచు పదార్థం (డయటరీ ఫైబర్) ఉండాలి. ఇది గింజధాన్యాల తొక్కలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. పొట్టు పెసరపప్పు, పొట్టు కందిపప్పు, చిక్కుడు గింజల తొక్కు, బియ్యంలో ఉండాల్సిన తవుడు (బియ్యం గింజపై ఉండే ధాన్యాల తొక్కు) ఇవన్నీ మనకి డయటరీ ఫైబర్ అందజేస్తాయి. కాయగూరలు, పళ్ళ తొక్కలు కూడా ఫైబర్ కలిగి ఉంటాయి. రోజువారీ మనం 25–35 గ్రా॥ ఫైబర్ పదార్థం తినాల్సి ఉండగా, నాగరికత కొద్దీ తొక్కు/పొట్టు తొలగించిన ఆహారాన్ని తిని బలహీనులమవుతున్నాం. నవ ప్రపంచంలో చాలా ఎక్కువవుతున్న మలబద్ధం సమస్యకి కారణం ఈ డయటరీ ఫైబర్ లోపమే! ఇలాంటి చోట్ల అశ్రద్ధ చేసి మందుల మీద ఖర్చెక్కువ పెడుతుంటాం.



33వ వార్షిక జాతీయ సెక్సాలజీ సదస్సు(జైపూరు)లో ప్రసంగిస్తున్న డా. పూషా

అలాగే ఒక సగటు పట్టణవాసి రోజుకి 700 గ్రా॥ షుగరు తీసుకుంటాడు. పంచదార, బెల్లం, జామ్, జెల్లీ, తేనె, ఐస్‌క్రీం, స్వీట్లు, డ్రింకులు, జ్యూస్‌ల రూపంలోనే కాదు కాయగూరలు, పళ్ళ రూపంలో కూడా షుగరు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంటుంది. దీన్ని కొంచెం తగ్గించుకోవాలి. లేదా తగినంత ఎక్సర్‌సైజ్ చెయ్యాలి.

అలాగే మనం తినే ఆహారం ద్వారా లభించే శక్తిలో ఫ్యాట్స్ ద్వారా లభించే శక్తి 20%కి మించకూడదు. Fats తగ్గించు కోవడం కోసం తినే పదార్థాలని మార్చక పోయినా ఫర్వాలేదు. ఎంత తినేది, ఎన్నిసార్లు తినేదీ గమనించుకుని అవి తగ్గిస్తే చాలు.

మనిషికి రోజువారీ 1000–3000 mgm సోడియం అవసరపడుతుంది. ఇది ఉప్పు రూపంలో కొంత, కాయగూరల్లో నుంచి కొంత లభిస్తుంది. ఏస్పిరిన్ లాంటి మాత్రలూ, ఎసిడిటీకి వాడే మందులూ – వీటిలో కూడా సోడియం ఉంటుంది. మనం సాధారణంగా తీసుకునే ఉప్పులో 7000 mgm పైగా సోడియం ఉంటుంది. కనుక ఉప్పు తగ్గించుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఊరగాయలు తగ్గించాలి. వాటిలో ఉప్పు చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక!

ఏతావాతా చెప్పొచ్చేదేంటంటే పడకగది యోధుడిగా మారాలన్న మీ కోరిక తీరడానికి మొదటి మెట్టు తిండి విషయంలో ప్లాన్డ్‌గా ఉండటం. ఆల్కహాలు, వైన్సు అలవాటు చేసుకోనవసరం లేదు, కాని అలవాటుంటే వాటిని కూడా మితంగా తీసుకోవాలి. అప్పుడు మీరూ ఫ్రెంచి వారిలా గొప్ప శృంగార రసాధినేతలు కాగలరు.



సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న పురుషులు చేయాల్సినవి

సంతానం కలగకపోతే తప్పంతా స్త్రీలే అన్న సమాజం ఒకప్పటిది. ఇంకా 'గొడ్రాలు' ముద్ర స్త్రీ మీదనే పడుతున్నా సంతానం లేకపోవడానికి లోపాలు స్త్రీలలోనూ, పురుషుల్లోనూ, ఇరువురి లోనూ ఉండవచ్చన్న అవగాహన ప్రస్తుతం విద్యావంతుల్లో కలిగింది.

సంతానం లేని దంపతుల్లో డయాగ్నోసిస్, చికిత్సలు పురుషులకే తేలిక. స్త్రీలకు వారి శరీర నిర్మాణరీత్యా గాని, వారిలో హార్మోనులు పనిచేసే తీరులోని సంక్లిష్టత వల్ల గాని డయాగ్నోసిసూ కష్టమే, చికిత్సా అంత సులువు కాదు.

ఇద్దరిలో చెరికొంతా సమస్య ఉంటే చికిత్సకి, ఫలితాలకీ మరింత సమయమూ, శ్రమా అవసరమౌతాయి!

రెండే ప్రధాన కారణాలు!

పురుషుల్లో సాఫల్యత తక్కువగా ఉండటానికి ప్రధాన కారణాలు రెండు : 1) వీర్యం నాణ్యత 2) సెక్సు లోపాలు. నూటికి 50% మంది సంతానం లేని దంపతుల్లో కారణాలివే.

అయితే ఇంతమంది పురుషుల్లో లోపాలు ఉంటున్నా మొదటిసారి సంతానం కోసం డాక్టర్ని కలవడానికి పురుషులు వీలైనంత వాయిదా వేస్తుంటారు.

లోపం ఎవరిలో ఉందన్న ఆలోచనకి తావు యివ్వకుండా భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి డాక్టర్ని సంప్రదించడం వల్ల చాలా లాభాలుంటాయి.

1) సమస్యపట్ల సరైన అవగాహన వస్తుంది.

2) కౌన్సిలింగ్‌కి అవకాశం ఉంటుంది.

3) ఒక్కరికే సమస్య ఉన్నప్పటికీ రెండోవారి సాఫల్యాశక్తిని పెంచడం ద్వారా కూడా కొన్ని సందర్భాల్లో సులువుగా సంతానం కలుగుతుంది.

4) ముఖ్యంగా టైం బాగా కలిసొస్తుంది.

వీర్యం లోపాలు వేరు, సెక్సు లోపాలు వేరు

కొంతమంది మగవాళ్ళను చూసాం. వీర్యంలో లోపాలకీ పుంసత్వానికీ ముడిపెట్టుకొంటుంటారు. 'నీకు వీర్యంలో కణాలు తక్కువగా ఉన్నాయయ్యా' అని చెప్పేమనుకోండి. అతని మనసు అతనికి 'నీలో మగతనం తక్కువ ఉందయ్యా!' అని చెప్తుంది. అది పొరపాటు అభిప్రాయమని అతనికి తెలీదు. ఫలితంగా అతను సెక్సు సమస్యలకి లోనవుతాడు. ఇలాంటి వ్యక్తులు కోకొల్లలు. డాక్టరుని సంప్రదించి సమస్యని చర్చించడం వల్ల యిలాంటి సమస్యలు ఏర్పడవు.

అలాగే భార్య దగ్గర సమస్య ఉందని తెలిస్తే భర్త మొదట 'హమ్మయ్య నాకేం లేదు కదా!' అని హాయిగా ఊపిరి పీల్చుకుంటాడు. రానురాను–అంటే సంతానం ఆలస్యమయ్యేకొద్దీ తన భార్యవల్లనే కదా తనకి సంతానం కలగడం లేదు! అనుకోవడం మొదలు పెడతాడు. అది బహిరంగంగా అనేసి భార్య మనసుని గాయపరుస్తారు కొందరు. కొందరు మరే

సందర్భంలోనో ఉక్రోషం కలిగినప్పుడు వెల్లడిస్తుంటారు.

'శ్రీమతి వి.' మాటల్లో వినండి. "నా దగ్గరే లోపం ఉందని తెలిసి నేనెంతో కుమిలిపోతున్నాను. ఎప్పుడైనా పని తెమలక ఆయనకి భోజనమో, బట్టలో ఏవైనా ఆలస్యంగా అమరితే చాలా పరుషంగా మాట్లాడతారు. "నీవల్ల పిల్లలు ఎలాగూ పుట్టలేదు. కనీసం భోజనం కూడా టైంకి అమర్చవు. ఉత్త వేస్ట్ కేండేట్! అని. నాకెంత ఏడుపొస్తుందో భగవంతుడికే తెలుసు" అని.

స్త్రీల విషయంలోనూ అంతే. భర్తలోనే లోపం ఉండి, తమలో ఏమీ లోపం లేదని డాక్టరు చెబితే ఒకసారి కాకపోతే ఒకసారైనా భర్తల్ని ఎత్తిపొడవటం అనేక దాంపత్యాల్లో జరుగుతూ ఉంటుంది.



పిల్లలు ఇంకా కలగని దంపతులు పొందే మానసిక క్షోభకి కారణాలు ఎన్నో కోణాల్లోంచి వస్తుంటాయి. ఎప్పటికప్పుడు ఆ బాణాలకి విలవిలలాడుతూ, మళ్ళీ వాటిని తట్టుకునే శక్తిని సంపాదించుకుంటుటారు – ఆ దంపతులు.

కౌన్సిలింగ్ అందుకు చాలా సహాయపడుతుంది.

పురుష దోషాల చిట్టా

నూటికి 5 మంది పురుషుల్లో సాఫల్యశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే ఏదో విధమైన వైద్యసహాయం అందనిదే వారికి సంతానం కలగదు. లేదా దానంత అంది సంతానం కలగాలంటే అపారమైన టైం పడుతుంది. దీన్నే ఉపసాఫల్యత (subfertility) అంటాం.

పురుష ఉపసాఫల్యతకి (male subfertility) ప్రధానకారణం 'ఆలిగోఎస్థీనో టెరటో జూస్పెర్మియా'.... ఈ గాభరా పదానికి అర్థం వీర్యంలో వీర్యకణాల సంఖ్య, కదలిక, నిర్మాణం బాగా దెబ్బతిని ఉన్నాయని. వీటిల్లో ఏదో ఒకటి కాని, కొన్ని కాని, అన్నీ కాని వీర్యం నాణ్యతా లోపాన్ని కలిగిస్తాయి. వీర్యంలో రియాక్టివ్ ఆక్సిజన్ అణువులు అధికంగా ఉండటంవల్ల వీర్యకణాలు సాఫల్యశక్తి కోల్పోతాయని భావిస్తున్నారు.

వీర్యంలోని పై నాణ్యతాలోపానికీ సెక్సు సామర్థ్యానికీ సంబంధం లేదు. సెక్సులో చక్కటి సమర్థత కలిగి ఉండటం వేరు, సంతానం కలగక పోవడం వేరు. (అయితే ఒకోసారి ఈ రెండు లోపాలూ ఒకేసారి కలుగుతూండటంతో ఏది దేనివల్ల వచ్చిందో సామాన్యులకి అర్థం కాదు).

వీర్యంలో నాణ్యతా లోపాలని ఈ దిగువ వైద్య పరిభాషలో వర్ణిస్తారు.

1. నార్మోస్పెర్మియా (normospermia): వీర్యం నార్మల్‌గా ఉంది. లోపాలేం లేవు.

2. ఆలిగోజూస్పెర్మియా (oligozoospermia) : వీర్యంలో వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉన్నాయి. (ఒక సి.సి.కి 20 మిలియన్ల కన్నా తక్కువ).

3. ఎస్థినోజూస్పెర్మియా (asthenozoospermia) : వీర్యకణాల కదలిక మందగించడం.

4. టెరటోజూస్పెర్మియా (teratozoospermia) : వీర్యంలో అసాధారణ (abnormal వికృత) కణాలు ఎక్కువగా ఉండటం.

5. ఆలిగోఎస్థీనోటెరటోజూస్పెర్మియా : పై అన్ని లోపాలూ ఉండటం.

6. ఎజూస్పెర్మియా (azoospermia) : వీర్యంలో అసలే వీర్యకణాలు లేకపోవడం.

7. ఏస్పెర్మియా (aspermia) : వీర్యమే విడుదల కాకపోవడం

8. నెక్రోజూస్పెర్మియా (necrozoospermia) : వీర్యకణా

లేవీ బతికి లేకపోవడం, లేదా కదలిక పోగొట్టుకుని ఉండటం.

9. ల్యూకోసైటోస్పెర్మియా (leucocytospermia) : వీర్యంలో చీము కణాలు (pus cells) అధికంగా ఉండటం.

వీర్యంలో కనబడే ఈ వివిధ దోషాలకు మూలకారణాలు వేరే ఉంటాయి.

హార్మోను దోషాలు, శరీరంలో ఉండే దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు, మూత్ర జననేంద్రియనాళంలోనూ, అవయవాల్లోనూ ఏర్పడే వ్యాధులు, దోషాలు;

శరీరనిర్మాణ దోషాలు, బయటి పరిస్థితులు (వేడి, ఔషధాలు, స్మోకింగు, డ్రింకింగు, కాలుష్యాలు, త్రాగు నీటిలో పెరుగుతున్న స్త్రీ హార్మోను వంటి రసాయనాలు) మొ॥వి.

మంచి వీర్యం లక్షణాలు

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (2002) సూచనల ప్రకారం మంచి వీర్యం అంటే–

ఈ వీర్యరాశి 2 మిలీ. కన్నా ఎక్కువ ఉండాలి.

ఈ వీర్యకణాల సంఖ్య 1 మిలీ.కి 20 మిలియన్ల పైబడి ఉండాలి.

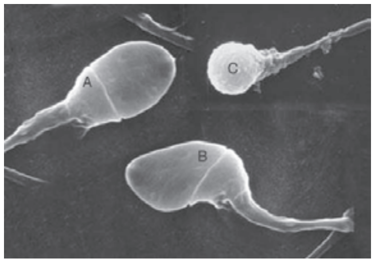
ఈ 50%పైగా కణాలు “ముందుకి” ఈదుతుండాలి. లేదా 25% కణాలు “చురుగ్గా” ముందుకి ఈదుతుండాలి.

ఈ వీర్యకణాల ఆకారం Strict Criteria అనే నియమాలకు లోబడి 15%పైగా మంచిగా ఉండాలి.

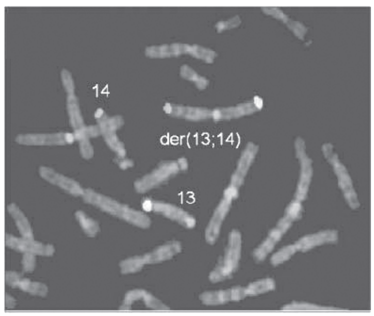
ఈ ఇమ్యూనోబీడ్ లేదా మిక్స్‌డ్ యాంటీగ్లోబ్యులిన్ రియాక్షన్ పరీక్షలో 10% కన్నా తక్కువ Antibody Coated కణాలుండాలి.



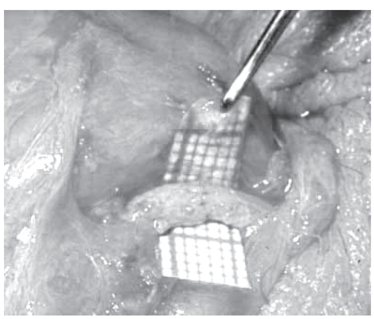
బీజాల సైజు ఈమాత్రం ఉండాలి.



వీర్యకణాల్లో అవకరాలు తక్కువగా ఉండాలి.



(క్రోమోజోము దోషాలుంటే సంతానం కలగకపోవచ్చు)



వీర్యవాహికలు మూసుకుపోతే, వాటిని తెరిచేదాకా సంతానం కలగదు

పరీక్షలు :

పురుషదోషాలను నిర్ణయించడం కోసం ఈ దిగువ పరీక్షలలో కొన్ని కాని, అన్నీ కాని వివిధ దశల్లో అవసరమవుతాయి.

✦ కేసు హిస్టరీ సేకరణ : లైంగిక అలవాట్లు, లైంగిక జీవితం గురించిన వివరాల సేకరణ

✦ శారీరక పరీక్ష

✦ సాధారణ రక్తపరీక్షలు, మూత్ర పరీక్షలు, వీర్య పరీక్ష

✦ హార్మోను పరీక్షలు

✦ అల్ట్రాసౌండు పరీక్షలు

✦ ప్రొస్టేటు పరీక్ష

✦ క్రోమోజోము పరీక్షలు

✦ టెస్టిక్యూలార్ బయాప్సీ

✦ సర్జికల్ పరీక్షలు

✦ వివిధ వ్యాధులు (ఉంటే, వాటికి) పరీక్షలు

✦ ఫెర్టిలైజేషన్ పరీక్షలు. యాంటీబాడీ పరీక్షలు

అయితే అందరికీ అన్ని పరీక్షలూ అవసరం ఉండవు.

సెక్సు సమస్యలు

సంతానం కలగకపోవడానికి సెక్సు సమస్యలు కూడా కారణమవుతాయని చెప్పుకున్నాం.

✦ అంగం అసలే స్తంభించకపోవడం, సరిగా స్తంభించక పోవడం, సమయానికి స్తంభించక పోవడం, అంగ ప్రవేశానికి ముందే కాని, ప్రవేశం చేసిన వెంటనే కాని, స్ఖలించక మునుపే గాని

స్తంభనం కోల్పోవడం – ఈ రకం నపుంసకత్వ సమస్యలు ప్రధాన కారణం.

– అతి శీఘ్రంగా – అంటే యోనిని తాకీ తాకక మునుపే – స్ఖలనమైపోవడం,

– ఎంతకీ స్ఖలనం అవ్వకపోవడం, భావప్రాప్తి కలిగినప్పటికీ వీర్యం బయటకి రాకపోవడం (మూత్రపు సంచిలోకి వెళ్ళిపోవడం వల్ల), వీర్యం విడుదలే జరగకపోవడం – ఇవి స్ఖలన సమస్యలు

✦ ఆపరేషన్ల కారణంగా కాని, వెన్నుపాముకి దెబ్బతగలడం వల్ల కాని, పక్షవాతం వల్లకాని స్ఖలన శక్తి దెబ్బతినడం ఓ కారణం.



✦ **రతిదోషాలు :**

1. "అతిరతి" – గర్భం రావాలన్న ఆరాటం కొద్దీ "వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు" రతిలో పాల్గొనడం

2. అల్పరతి – వీర్యకణాలు "బలంగా ఉండాలని" అండోత్పత్తి రోజుకి ముందు 10–15 రోజులు రతికి దూరంగా ఉండడం

3. రతిలో కృత్రిమ జారుడు ద్రవ్యాలు వాడడం

4. గర్భనిరోధానికి తోడ్పడే రతి భంగిమలు పాటించడం (నిలుచునే, కూచునే విధానాలు)

5. యోని కండరాలు అంగ ప్రవేశాన్ని నిరోధించడం వల్ల పైపైనే రతి ముగించడం

6. మలద్వార రతిలో మాత్రమే పాల్గొనడం వగైరా...

రతిదోషాలను చాలామంది దంపతులు సిగ్గుతో డాక్టర్లకి చెప్పరు. అంతే సిగ్గుతో డాక్టర్లు పూర్తి వివరాలు అడగరు. కనుక కొన్ని దాంపత్యాల విషయంలో ఎంత మంచి వైద్యం జరిగినా అసలైన చోట పొరపాట్లు జరగడంతో అది ఫలించదు.

చికిత్స :

వీర్యకణాలు అసలే ఉత్పత్తి కాని సందర్భాలతో తప్ప ఇంచుమించు మిగతా అన్ని సందర్భాలలోను పురుష సాఫల్యతా లోపానికి చికిత్స ఉంది.

చికిత్స ఎంతవరకు ఫలిస్తుంది, ఎంత కాలంలో ఫలిస్తుంది అనేది సమస్యల సంఖ్యని, రకాన్ని, డాక్టర్ని, పేషెంటునీ బట్టి ఉంటుంది!

చాలా సెక్సు సమస్యలకి మూలం అపోహలే !



హస్తప్రయోగం, స్వయంతృప్తి చెడు కావు, నష్టం కలిగించవు. శరీరంలో, మనసులో అణిచిపెట్టుకున్న, పేరుకుపోయిన కామోద్రేకాన్ని చల్లార్చుకోవడానికి హస్తప్రయోగం సురక్షితమైన మార్గం. దాని వల్ల పుంసత్వం, సెక్సుసామర్థ్యం తగ్గుతాయని, శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుందని, వీర్యం పల్చ బడుతుందని, వీర్యకణాలు తగ్గుతాయని, వ్యసనంగా మారుతుం దని, కంటిచూపు మందగిస్తుందని, నరాల బలహీనత, ఉన్మాదం కలుగుతాయని, ఇంకా ఎన్నెన్నో ప్రచారాలున్నాయి. అవన్నీ అపోహలే, అవాస్తవాలేనని గ్రహించండి.

స్త్రీ పురుషుల లైంగిక సామర్థ్యాలలో తేడా ఉందను కుంటారు. స్త్రీలుకూడా తమకి పురుషులంత సెక్స్ అవసరాలుండవనుకుంటారు. పురుషులంత చొరవ ఉండకూడ దనుకుంటారు. ఇవన్నీ అపోహలే! ఇద్దరికీ సెక్సు సామర్థ్యం సమానంగానే ఉంటుంది. ఇద్దరూ సెక్సుని సమానంగా ఆనందించగలరు.

అయితే ఒక్క తేడా మాత్రం గుర్తుంచుకోవాలి. పురుషులకి కామం శరీరాన్ని ఆశ్రయించుకొని ఉంటుంది. స్త్రీ శరీరం అందంగా కనిపిస్తే చాలు అతని ఒళ్ళు కామంతో ఉప్పొంగు తుంది. అతని మనసు ఆ స్త్రీ పొందు కోరుతుంది. అందుకోసం అతనికి ఆమెమీద ప్రేమ కలగాల్సిన అవసరం లేదు. స్త్రీ అలా కాదు. ఆమె కామం మనసుని ఆశ్రయించి ఉంటుంది. అంటే అతనంటే యిష్టమూ, అనురాగమూ పుడితే కాని కామవాంఛ (సాధారణంగా) పుట్టదు. కండలు చూసి, అందం చూసి ఆకర్షణకి లోనవడం స్త్రీలలో తక్కువ.

పురుషుడి కామం రతి చుట్టూనే తిరుగుతుంది. అంటే అతనికి ఇష్టం పుడితే వెంటనే మనసు రతికోసం ఉవ్విళ్ళూరు తుంది. స్త్రీలు కూడా రతిని ఆనందిస్తారు, కాదనం, కానీ ఆమె ప్రణయకళకి ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిస్తుంది. ఎందుకంటే ప్రణయకళ ఇటు శరీరంతోపాటు మనసుకీ పులకరింత కలిగిస్తుంది. ప్రణయకళే ఆమెను రతికి సన్నద్ధం చేస్తుంది. ప్రణయకళ (ఫోర్‌ప్లే) తగినంత లేకపోతే ఆమె రతిని ఆనందించ లేకపోవచ్చు. భావప్రాప్తినీ (ఆర్గాజమ్) పొందలేక పోవచ్చు.

స్త్రీ పురుషుల లైంగిక స్వభావాల్లో ప్రధాన భేదాలు ఇవి.





వాటిని తెలుసుకొని నడుచుకునే భర్తల వల్ల భార్యలు సుఖపడతారు.

అంగం సైజు చిన్నదిగా ఉందనీ, చిన్నదైపోయిందనీ చాలామంది విచారిస్తుంటారు. స్త్రీ యోని మార్గం పొడవు సుమారు



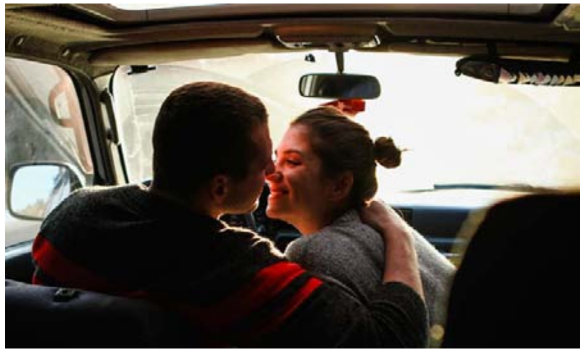
9 సెం.మీ. ఉంటే అందులో తొలి 3 సెం.మీ. ప్రాంతమే ఆమెకి సుఖానుభూతులు కలిగిస్తాయి. మిగతా 2/3 వంతు భాగంలో స్పర్శే ఉండదు. కనుక పురుషుడి స్తంభితాంగం 3 సెం.మీ. ఉన్నా ఆమెనతడు సుఖపెట్టగలడు. యోనిమార్గం జారుగా ఉన్నా, విశాలంగా కాని, వదులుగా కాని ఉన్నా ఆమె యోని కండర వ్యాయామాలు చేస్తూ యోని బిగిని పెంచుకోవాలి. అపుడు రాపిడి సుఖం ఇద్దరికీ లభించి రతి సుఖవంతమవుతుంది. అది తెలీక అంగం చిన్నదని ఎంత వాపోయినా ఉపయోగం లేదు. అది పెరగదు కనుక!

సుంతీ వల్ల సుఖం తగ్గుతుందా? పెరుగుతుందా? అనే మీమాంస వుంది. అలాంటి తేడా ఏమీ ఉండదనే శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. ఎందుకంటే సుంతీవల్ల అంగశీర్షం మొద్దుబారినట్టు అనిపించినా వాస్తవంగా రతి అనుభవంలో సుంతీ చేయించుకొన్న వారికీ, కోని వారికీ సుఖానుభూతులు అంగశీర్షం నుండి ఒకేలా



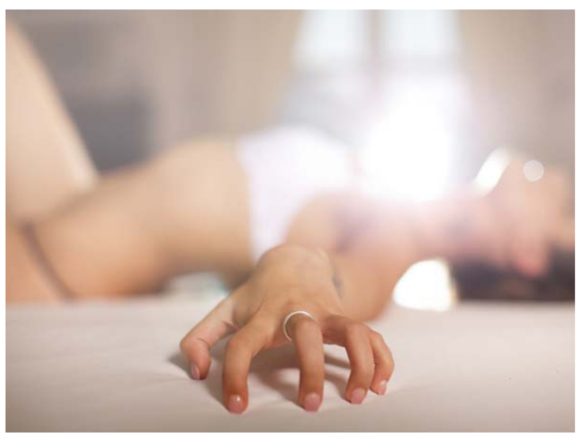
ప్రసరిస్తున్నట్టు తేలింది.

కన్నెపొర (హైమెన్) లేకపోవడం, ఉండడం అనేది కన్యాత్వానికి సాక్ష్యాలు కావు. కన్నెపొర ఆలోచనని బుర్రలోంచి



తుడిచెయ్యడం మంచిది. ఎందుకంటే చాలామంది ఆడపిల్లలకి పుట్టుకతోనే ఆ పొర ఉండడం లేదు. ఉన్నా ఆటలు, డాన్సులు, ఎక్సర్‌సైజులు వగైరాల ద్వారా ఎపుడో అది చిరిగిపోతుంది. కనుక తొలిరతిలో కన్నెపొర చిరగని స్త్రీ కన్య కాదనుకోవడం తప్పు. అదీగాక ఆమె రతిలో ఆమె ఉద్రిక్తురాలైనపుడు ఆమె యోని ద్వారం విశాలమవడం, జారుడు ద్రవాలు పుష్కలంగా ఉత్పత్తి అవడం వల్ల పురుషాంగ ప్రవేశం తేలికవుతుంది. దాని అర్థం ఆమె రతికి సన్నద్ధంగా ఉందనే తప్ప, కన్య కాదని కాదు.

పురుషుల్లాగే స్త్రీలు కూడా స్వయంతృప్తి (హస్తప్రయోగం)కి పాల్పడతారు. సాంఘిక కారణాల వల్ల ఎంతమంది చేసుకుంటు న్నారనే అంశంపై స్పష్టత లేదు. పురుషుల్లా వాళ్ళు బహిరంగంగా వాళ్ళలో వాళ్ళు చర్చించుకోవడం కూడా తక్కువే కావడం ఈ అస్పష్టతకి మరో కారణం.



వీర్యం స్ఖలించకుండా కఠినంగా బ్రహ్మచర్యం పాటించినందువల్ల శారీరకంగాను, మానసికంగాను ధృడంగా ఉంటారనే వాదం ఉంది. దానికి శాస్త్రీయమైన ఆధారాలు లేవు. నమ్మకమే అలాంటి వారి బలం. అందుకు భిన్నంగా సెక్సులో తగినంత సంతృప్తి పొందే స్త్రీ పురుషులు మానసిక వత్తిడికి దూరంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటారు, వృత్తి ఉద్యోగాల్లో మెరుగైన సామర్థ్యం ప్రదర్శిస్తారనడానికి ఆధారాలున్నాయి.

రతి అనంతరం, హస్త ప్రయోగం అనంతరం కలిగే అలసట, నీరసం అనేవి శక్తిని కోల్పోవడం అనుకోకూడదు. వ్యాయామం తరువాత కలిగే అలసట లాంటిదే అదీను.

గర్భవతులు సెక్సులో దర్జాగా పాల్గొనవచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఉన్న గర్భవతి – ముఖ్యంగా రక్తస్రావం, ఎరుపు, తరచు కడుపునొప్పి, గతంలో ఎబార్షన్లవడం లాంటి ఇబ్బందులు లేని ఆమె – దాదాపు నెలలు నిండేవరకు కూడా సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు. (ఆమెకి అసౌకర్యం లేనంతవరకు, అభ్యంతరం లేనంతవరకు). గర్భవతి గర్భసంచిలోనికి పురుషుని వీర్యకణాలు, వ్యాధి క్రిములు ప్రవేశించవు.



అన్నిటికన్నా బెస్ట్ కామవర్ధక ఔషధం ఏది? – నీ కళ్ళకి ఆకర్షణీయంగా ఉండే, నిన్ను చూసి ఆకర్షణ పొందే, రూపవతి,



అనుకూలవతి అయిన భార్యకంటే గొప్ప కామాన్ని పెంచే సాధనం లేదు. మందులన్నీ ఆ తరువాతే!



అన్నట్టు "మందు" తాగితే సెక్సులో సామర్థ్యం పెరుగుతుందట కదా? పెరగదు. మందు వల్ల మనసులోని బిడియాలు, భేషజాలు తాత్కాలికంగా ఎగిరిపోతాయి. దాంతో కోరికలు విజృంభిస్తాయి. కాని ఆల్కహాలు మనసుని మత్తెక్కిస్తుంది. శరీర అవయవాల కోర్డినేషన్ తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా ఫెర్ఫామెన్స్ గంగలో కలుస్తుంది.



ఎక్సర్‌సైజ్ వల్ల సెక్సు సామర్థ్యం పెరుగుతుందా? తగ్గుతుందా? ఎక్కువగా (ప్రొఫెషనల్‌గా, రోజూ అనేక గంటల పాటు) వ్యాయామం చేసే వారిలో ప్రొలాక్టిన్ హార్మోను స్థాయి పెరిగి సెక్సు కోరికలు తగ్గే అవకాశం ఉంది. ఫిట్‌నెస్ కోసం వారంలో 2–6 గంటలు వ్యాయామం చేసేవారికి పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి చక్కగా జరిగి కామవాంఛ, స్పందనలు బాగుంటాయి. ఏ ఎక్సర్‌సైజులు లేకుండా బరువూ, పొట్ట (బొజ్జ) పెరిగిపోయేవారికి వాంఛ, సామర్థ్యం సన్నగిల్లుతాయి. ✐❑

పాలిచ్చి, వదిలించుకోండి!



బిడ్డకి చనుబాలివ్వడం కేవలం బిడ్డ ఆరోగ్యానికీ, రోగనిరోధకశక్తి పెంచడానికీ మాత్రమే కాదు, చనుబా లివ్వడం ద్వారా బ్రెస్ట్ కేన్సర్ సోకే అవకాశాలు కూడా తగ్గుతాయని అమెరికన్ కేన్సర్ రీసెర్చి ఇన్‌స్టిట్యూట్ చెబుతోంది. గత ఆగష్టు తల్లిపాల వారోత్సవాల సందర్భంగా విడుదల చేసిన ఓ రిపోర్టులో "తల్లిపాలు యిస్తున్నంత కాలం ఋతుస్రావం లేటవుతుంది. ఫలితంగా ఎస్ట్రోజెన్ హార్మోను ప్రభావం ఆమేరకు రొమ్ము టిష్యూలపై తగ్గుతుంది. అలా రొమ్ము కేన్సర్ అవకాశాలు తగ్గుతాయి' అనీ, 'పాల ఉత్పత్తి కారణంగా రొమ్ము కణాలలోని జీన్స్ పనిచేసే విధానంలో సమూలంగా మార్పు వస్తుంది. ఆ మార్పే రొమ్ముని కేన్సరు బారినుండి కాపాడుతుంది' అనీ రకరకాల వివరణలిస్తున్నారు. రక్షణ ఎలా కలుగుతుందో పూర్తిగా అర్థం కాకున్నా రక్షణైతే ఉందన్నది ఖాయం. అందుకే పిల్లలకి పాలిచ్చి, కేన్సరు రిస్కుని వదిలించేసుకోండి!

లావుగా ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా?



ఇది నిజమేనా? అని అడుగుతుంటారు చాలామంది.

అధిక బరువుకీ సాఫల్యశక్తికీ కొంత సంబంధం ఉన్నమాట నిజమే అయినా కేవలం అధిక బరువు(over weight) వల్లనే సంతానం కలగటం లేదనుకో కూడదు. అధిక బరువు కారణంగా సంతానం ఆలస్యమైన వారు 10% కి మించి ఉండరు.

ఏమిటి సంబంధం?

బరువు అధికంగా ఉన్న స్త్రీలలో ప్రధాన సమస్య అండోత్పత్తిదే! వీరిలో అండం విడుదల లేటవుతుంది. ఒక్కోసారి జరగదు కూడా!

బరువుతో సంబంధం ఉంటూ సాఫల్యతా లోపం కలిగించే సమస్యలు ప్రధానంగా స్త్రీలలో రెండున్నాయి.

1. ఎస్ట్రోజెన్ అధికోత్పత్తి
2. పోలీసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOD)

ఇవి కాక, ల్యూటియల్ ఫేజ్ లోపం.

1. ఎస్ట్రోజెన్ స్త్రీలకి స్త్రీత్వాన్ని కలిగించే హార్మోను. అయినంత మాత్రాన శృతి మించితే అదే హార్మోను అనేక నష్టాలు కలిగిస్తుంది. శరీరంలో కొవ్వు శాతం అధికంగా ఉండటం వల్ల ఓవర్ వెయిట్ ఉన్న వారిలో ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి అధికమవుతుంది. (కారణం ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి అయ్యేదే కొవ్వు పదార్థం నుంచి కనుక!)

ఎస్ట్రోజెన్ అధికమయ్యేసరికి కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలు వేసుకుంటే శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో అలా స్పందించి అండాల ఉత్పత్తి నిలిపివేస్తుంది, లేదా తగ్గించేస్తుంది. అండోత్పత్తి అల్పస్థాయిలో జరగటం వల్ల స్త్రీ ఋతుచక్రంలో ల్యూటియల్ దశ బలహీనంగా గడుస్తుంది. ల్యూటియల్ హార్మోను గర్భధారణకి చాలా అవసరం.

2. ఇంక రెండోది PCOD, లేదా PCOS : ఇది హార్మోను లోపానికి సంబంధించిన సమస్య. అండోత్పత్తిని ప్రేరేపించాల్సిన హార్మోన్లు తగిన మోతాదులో, తగిన నిష్పత్తిలో విడుదల కాకపోతే అండోత్పత్తి అపక్రమమవుతుంది. క్రమేణా నిలిచిపోతుంది.

ఫలితంగా ముందుగా ఋతుచక్రం అపక్రమమవుతుంది. అండకోశాల్లో నీటి బుడగల్లాంటి తిత్తులు అనేకం పెరుగుతాయి. కాలక్రమంలో మూతిమీద, గెడ్డం, ఛాతీమీద, నాభి దిగువన వెంట్రుకలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఋతుశూల, అధిక ఋతుస్రావం ఉండొచ్చు. ముఖ్యంగా ఆ స్త్రీ బరువు పెరుగుతుంది. ఒంట్లో కొవ్వు శాతం బాగా పెరుగుతుంది.

మొదటి సందర్భంలో అధిక కొవ్వు వల్ల అండోత్పత్తి మందగిస్తే రెండో సందర్భంలో అండోత్పత్తి మందగించడం వల్ల కొవ్వు శాతం పెరుగుతుంది. అది మరల అండోత్పత్తికి కొత్త ఆటంకం కల్పిస్తుంటుంది.

3. ఇక ల్యూటియల్ ఫేజ్ విషయానికొస్తే – అండం విడుదలకి, తదుపరి బహిష్టుకీ మధ్యగల 2 వారాల కాలాన్నే ల్యూటియల్ ఫేజ్ అంటాం. ఓ 2 రోజులు తగ్గినా పెరిగినా నష్టం లేదు.

ఈ రోజుల్లో స్త్రీ శరీరంలో ప్రోజెస్టిరాన్ హార్మోను ఉత్పత్తి అధికంగాను, ఎస్ట్రోజెన్

తక్కువగాను అవుతుంటుంది. ప్రోజెస్టిరాన్ వల్ల గర్భాశయం లోపలి పొర రాబోయే పిండకణాన్ని రిసీవ్ చేసుకోవడానికి సంసిద్ధమవుతుంటుంది.

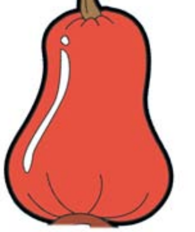
అయితే ప్రోజెస్టిరాన్ ఉత్పత్తి తగినంతగా లేకపోతే ఇవన్నీ సక్రమంగా జరగవు. ఆ స్థితినే ల్యూటియల్ ఫేజ్ లోపం (LPD) అంటాం. ఇది కూడా సాఫల్యతా శక్తిని తగ్గింపజేసే పరిస్థితే. పై రెండు సమస్యలకీ పర్యవసానమే!

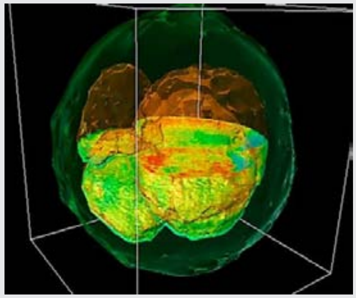
జీడిమామిడి పండా! ఏపిల్ పండా!

ఇంతకీ ఒంట్లోని కొవ్వు రాశి, ఫలితంగా అధిక బరువు – వీటి ప్రభావం గర్భధారణ అవకాశాలపై ఉన్నట్టా, లేనట్టా?

ఒక పరిశోధన ప్రకారం మరీ తక్కువ బరువుతో బక్కగా, బలహీనంగా ఉండే వారిలోనూ, బరువు మరీ ఎక్కువ ఉండే వారిలోనూ (Body Mass Index = 38 కన్నా అధికంగా కలవారిలో) సాఫల్యత లోపం ఏర్పడుతుంది. కనుక అధిక బరువు, అల్ప బరువు రెండూ సమస్యలే!

అయితే ఇక్కడొక విషయం. 80 కేజీల బరువున్న ఇద్దరు స్థూలకాయులైన స్త్రీలను తీసుకుందాం. ఒకామె గుండ్రం గా, స్థూపాకారంలో ఉంది. పిరుదుల వద్ద చుట్టు కొలతకీ, నడుం వద్ద చుట్టుకొలతకీ పెద్ద తేడాలేదు.





IVF సక్సెస్ రేటు పెంచే కొత్త సాంకేతిక పరిజ్ఞానం.

లక్షలు పోసి 3–4 సార్లు IVF చికిత్స తీసుకున్నా గర్భం రాకపోవడం దంపతు లకి అశనిపాతంలా ఉంటుంది. లేబొరే టరీలో వీర్య, అండకణాలను సంలీనం చేసి, ఏర్పడిన ప్రాథమిక పిండాన్ని స్త్రీ గర్భంలో ప్రవేశపెట్టినా (IVF) ఆ గర్భం నిలవకపోవడానికి కారణాలు అనేకం.

గ్రేడియెంట్ లైట్ ఇంటర్‌ఫెరెన్స్ మైక్రోస్కోపీ (GLIM) అనే నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో పిండకణాల నాణ్యతని నిర్ధారించే విధానాన్ని ఇల్లినాయ్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు రూపొందించారు. మామూలుగా కాంతి చొరబడని పిండంలోకి ఈ విధానంలో కాంతికిరణాలను పంపి పిండం అంతర్భా గాల చిత్రాలను అనేక కోణాలతో తీస్తారు. వాటన్నిటినీ ఒక 3D చిత్రంగా సంకలిస్తారు. అలా ఏర్పడ్డ 3డి చిత్రం ఆధారంగా IVF పిండంలోని లోటు పాట్లని ముందే గుర్తించి, ఆరోగ్య వంతమైన పిండాలను మాత్రమే ఎంచి, గర్భంలో ప్రవేశపెడతారు. ఫలితంగా ఆ పిండాల మనుగడ, అభివృద్ధి, గర్భం సక్సెస్ రేటు మెరుగవుతాయి. అయితే ఈ పరిశోధనను ప్రస్తుతం గోవులకే పరిమితం చేసారు. వాటి సక్సెస్‌పై ఆధారపడి మానవులకి వర్తింపచేస్తారు.

రెండవ ఆమె స్థూలంగా ఉన్నప్పటికీ ఆమె శరీరంలో సాధారణంగా కొవ్వు చేరే అవయవాలన్నీ స్థూలంగా ఉన్నాయి తప్ప సౌష్టవం చెడలేదు. ఎవరినీ చిన్నబుచ్చే ఉద్దేశ్యంతోకాక విషయం అర్థమయ్యేట్టు చెప్పాలంటే మొదటామె ఏపిల్ పండు ఆకారంలో ఉంటే రెండవ ఆమె జీడిమామిడి పండు ఆకారంలో ఉంది.

అనగా వారిద్దరి శరీరాల్లోనూ కొవ్వు పేరుకొన్న తీరు వేర్వేరుగా ఉంది. స్త్రీ సహజ శరీరాకృతి కోల్పోకుండా స్థూలత్వం కలిగి ఉన్న ఈ రెండో ఆమెకి సాఫల్యశక్తి దాదాపు మామూలుగానే ఉంది. మొదటామెకు సాఫల్యత తగ్గింది, సంతానం కావటంలేదు.

అనగా అధిక బరువు కలిగి ఉండటం కన్నా నడుము, ఛాతీ చుట్టుకొలతల నిష్పత్తి (Hip-Waist ratio) అధికంగా ఉండటంవల్ల సంతాన సాఫల్యశక్తి సన్నగిల్లుతుందన్నమాట.

PCOD వల్ల ఇలాంటి పరిస్థితే (ఏపిల్ ఆకారం) కలుగుతుంది.

గర్భం వచ్చేక?

గర్భం వచ్చేక అధిక బరువు వల్ల గర్భవతులకి ఎలాంటి సమస్యలు ఉండొచ్చు?

ప్రధానంగా గర్భధారణ సంబంధమైన షుగర్ వ్యాధి (Gestational Diabetes), ప్రీ ఎక్లాంప్సియా – ఈ రెండూ స్థూల కాయులైన గర్భవతులకు ప్రధాన సమస్యలు.

వీటి గురించి మీరు తీసుకో వలసిన జాగ్రత్తలు, ఆహార నియమాలు మీ డాక్టరు చెబుతారు. వాటన్నిటినీ మీరు తప్పకుండా పాటించాలి.

ఉదాహరణకి డాక్టరు ఫోలిక్ ఏసిడ్ క్యాప్సూల్స్ వాడమని చెప్పవచ్చు. వాటిని కొన్నాళ్ళు వాడి వదిలేస్తుంటారు కొందరు. అది మంచి పని కాదు. స్థూల కాయులైన స్త్రీల సంతానానికి గర్భంలోనే మెదడు, వెన్నుపాముల లోపాలు ఏర్పడవచ్చు. వాటిని ఫోలిక్ ఏసిడ్ నివారిస్తుంది.

స్థూలశరీరం కారణంగా అబార్షన్స్ అవుతాయా?

సాధారణంగా అవ్వవు. స్థూలంగా ఉన్న స్త్రీలు గర్భం ధరించేక వారికి మిస్‌కేరేజి (గర్భస్రావాలు) అయ్యే అవకాశం కొంత ఉంటుంది. దానికి వారి స్థూలకాయం కన్నా, హార్మోనుల అస్తవ్యస్తతే ముఖ్య కారణం. లేదా ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్సు వంటివి కారణం కావచ్చు.

మందులు అందరికీ యిచ్చే దాని కన్నా ఎక్కువ డోస్ అవసరపడుతుందా?

శరీరం బరువు బట్టి చాలా మందుల డోస్‌ని నిర్ణయిస్తారు. కనుక Body weight అధికంగా ఉన్నవారికి సంతానం మందులు కూడా అధిక మోతాదులో అవసరపడొచ్చు.

గర్భం రావడం కోసం చికిత్స తీసుకునే ముందు కాని, తీసుకుంటూ కాని బరువు తగ్గే వ్యాయామాలు చేయవచ్చా?

తప్పకుండా! ఎంత బరువున్న వారైనా బరువు ఓ 10% తగ్గేసరికల్లా వారి శరీరం అన్ని విధులను చాలా చురుగ్గా చేస్తుంది. బరువు తగ్గే కార్యక్రమం చికిత్సకి ముందే కాని, చికిత్సతోపాటుగా కాని కొనసాగించవచ్చు.

అయితే బరువు తగ్గే క్రమంలో పోషక పదార్థాలు మిస్సవకూడదు. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం ముఖ్యం.



నిదురపోరా.... తల్లిగా!

గర్భవతులు హాయిగా, కంటి నిండుగా నిద్రపోతే వారికి నెలలు తక్కువ బిడ్డలు పుట్టే అవకాశం తక్కువ అంటున్నారు. శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలోని కేలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ పరిశోధ కులు. సుమారు 30 లక్షల మంది మహిళల్లో నుంచి నిద్రసమస్యలతో బాధపడుతున్న 2265 మంది గర్భవతులని గుర్తించి, వారిపై చేసిన అధ్యయనంలో ఈ సంగతి తేలింది. నిద్రపట్టకపోవడం, స్లీప్ ఏప్నియా (నిద్రలో శ్వాస క్షణకాలంపాటు ఆగిపోతుండడం) వగైరా నిద్రసమస్యలు గల గర్భవతుల్లో – అలాంటి సమస్య లేని, ఇతరత్రా అన్ని విధాలా సరిసమానమైన గర్భవతులతో పోలిస్తే – నెలలు నిండక ముందే ప్రసవమై బరువుతక్కువ బిడ్డలు పుట్టే అవకాశం అధికంగా ఉంటోది.

అమెరికాలో మామూలుగానే నెలలు నిండని ప్రసవాలు నూటికి 10 వరకు ఉంటున్నాయి. నిద్ర సమస్యలు గల వారిలో ముందస్తు ప్రసవాలు మరిన్ని ఉంటున్నాయని పరిశోధకులు గమనించారు. కనుక – గర్భవతులు తమకు నిద్రసమస్యలుంటే – వాటిని పరిష్కరించుకోవడం అన్ని విధాలా క్షేమం. ఇటువంటి స్త్రీలకి కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ బాగా ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధన బృంద నాయకుడు డా॥ ఫెల్డర్ సూచించారు.



సహజ జుత్తు పెరుగుదలని కలిగించే కొత్త ఔషధం!

జుత్తు రాలిపోయిన వారికి, బట్టతల, గుండు వచ్చేసిన వారికీ భవిష్యత్తులో సహజంగా జుత్తు పెరిగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. సహజంగా – అంటే హెయిర్ వీవింగ్ లాంటివి కాకుండా రోమకూపాల (హెయిర్ ఫాలికిల్స్) నుంచి వాటంత అవే వెంట్రుకలు పుట్టడం అని.

UCLA పరిశోధకుల బృందమొకటి వెంట్రుకల మూలాల్లో నిద్రాణంగా మారిపోయిన మూలకణాల (స్టెమ్‌సెల్స్)ని ఉత్తేజపరచి మరల అవి వెంట్రుకల్ని ఉత్పత్తి చేసే విధంగా 2 ఔషధాలను తయారుచేసి ప్రయోగాత్మకంగా పరిశీలించారు. ఎలుకలపై యివి సత్ఫలితాలిచ్చాయి.

ఈ ఔషధాలు రెండూ కేశమూలాల్లోని మూలకణాలలో లాక్టేట్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. ఫలితంగా ఆ స్టెమ్‌సెల్స్ ఉత్తేజితమై వెంట్రుకల్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ప్రయోగాత్మక ఔషధాలు రెండూ లాక్టేట్ ఉత్పత్తిని చెరోరకంగానూ కలుగజేస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ వెంట్రుకల ఉత్పత్తి రెండు ఔషధాల వల్లా ఒకేలా ఉంది.

“తల వెంట్రుకలు ఊడిపోయి వాటి పునరుత్పత్తి ఆగిపోవడం వెనుకగల రహస్యాన్ని, వాటిని మళ్ళీ ప్రేరేపించే పద్ధతినీ అర్థం చేసుకున్నాం. ఇది బట్టతల నివారణలో గొప్ప మలుపు. రాబోయే దశాబ్దిలో ఈ మందులు మానవాళి కేశసమస్యలకి చక్కటి పరిష్కారం అందిస్తాయి” అంటున్నారు కేలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు.

మీ మొబైల్/లాప్‌టాప్‌లో మీ అభిసారిక (కలర్)

అభిసారిక పత్రికను చందాదారులు హాయిగా తమ స్మార్ట్‌ఫోన్, ట్యాబ్, ల్యాప్‌టాప్, డెస్క్‌టాప్, ఐపాడ్ లలో కూడా చదువుకోవచ్చు. చందాదారులందరూ తమ ఇ-మెయిల్ ఐ.డి.ని 8500555365 నంబరుకి SMS ద్వారా తెలియపరిస్తే అభిసారిక PDF file (కలర్‌లో) ప్రతినెలా పంపుతాము. దీనికై అదనపు ధర చెల్లించక్కర్లేదు.

కొత్తగా చందా కట్టే పాఠకులు కావాలంటే డిజిటల్ కాపీకే చందా పంపవచ్చు.

చందా వివరాలు: (ప్రింటు పుస్తకం) పోస్టు ద్వారా–

1 సం॥ చందా రు. 170
2 సం.చందా రు. 320
5 సం. చందా రు. 750

డిజిటల్ ఎడిషన్ (పత్రిక .pdf ఫైలు కలర్ ఫొటోలతో **ఇమెయిల్ ద్వారా** పంపబడుతుంది)

3 నెలల చందా రు. 45
6 నెలల చందా రు. 90
1 సం. చందా రు. 165
2 సం. చందా రు. 280

చందా పంపే విధానం: ఇ-ఎం.ఓ (eMO), DD, ఆన్‌లైన్ ట్రాన్స్‌ఫర్ (బ్యాంకు కాతా వివరాలు మొదటిపేజిలో), www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved ద్వారా, లేదా paytm ద్వారా 9246694228 మొబైల్ నంబరుకి పంపవచ్చు.

బీజకోశం కాని, పురుషాంగం కాని వాచి, చీము పడితే?

డా॥ బాదం సురేంద్ర బాబు, MS, MCh

యూరాలజిస్టు, కాకినాడ

పేషెంటు జి. బీరిజాల వాపుతో మా హాస్పిటల్‌కి వచ్చాడు. వరిబీజం (హైడ్రోసీల్), గిలక (హెర్నియా), ఫైలేరియా వంటి కారణాలతో బీజపు సంచులు వాచి చాలామంది వస్తూంటారు. అది మామూలే. కాని ఈ పేషెంటు అలా కాదు. ఇతను బాధతో గిలగిలలాడుతున్నాడు. స్క్రోటమ్ (బీర్జాలు ఉండే సంచి) ఎర్రగా అయిపోయింది. దాని వెనుకనుంచి బేటరీ లైటు వేసి చూస్తే లోపలంతా చీకటి. అంటే రక్తం కాని, చీము కాని పేరుకుని ఉండాలి. స్కానింగ్ తీయిస్తే అందులో గాలిబుడగలు కూడా ఉన్నాయి. బీజకోశానికి చీము పోసిన లక్షణాలు స్పష్టంగా వెల్లడయ్యాయి.

ఇలా బీజకోశాలకి చీము పట్టడం అరుదైన సందర్భమే. మనదేశంలో బీజకోశపు సమస్యల్ని సిగ్గు, బిడియాల వల్ల అనేకమంది అశ్రద్ధ చేసి పీకలమీదికి తెచ్చుకుంటూంటారు. అది దృష్టిలో ఉంచుకుని... అశ్రద్ధతో ఇలాంటి పరిస్థితులు తెచ్చుకోకుండా ఉండడానికి యిది వ్రాస్తున్నాను.

ఈ వ్యాధి ఎక్కడో తప్ప కనిపించదు కాని, వ్యాధిగ్రస్తుల్లో నూటికి 17–27 మంది మృత్యువాత పడుతూంటారు. బీజకోశానికి చీము పట్టడానికి సాధారణంగా వ్యాధిక్రిములు కారణమవుతుంటాయి. స్ట్రెప్టోకోకై, స్టఫిలోకోకై, మరికొన్ని ఎంటిరో బాక్టీరియాలు చీముపోయడానికి కారణమంటున్నారు. అయితే ఆకస్మికంగా చీముపట్టిన సందర్భాలు కొన్నిటిలో ఏ వ్యాధిక్రిమీ కారణం కాకపోవడం కూడా జరుగుతోంది.

<u>సాధారణంగా బీజకోశం మీద ఏదో రక్కు కాని చిన్నగాయం కాని ఏర్పడిందనుకోండి! మామూలుగా అది పట్టించుకునే విషయం కాదనకుంటాము. అలాంటివి సాధారణంగా తేలికపాటి వైద్యంతో తగ్గిపోతాయి కూడా! కాని అరుదుగా ఒకోసారి ఇలాంటి గాయాల ద్వారా బాక్టీరియాలు బీజకోశంలోకి చేరుతాయి.</u>

అలాగే ఆపరేషన్ ఏమైనా జరిగితే ఆ గాయం ద్వారా కూడా చేరుతాయి. (అందుకే ఆపరేషనయ్యాక డాక్టరిచ్చే మందులు శ్రద్ధగా వాడాలి).

అక్కడ ఆ క్రిములు పెరిగి పెరిగి హఠాత్తుగా బీజకోశంలో సలుపు, అది లావెక్కడం, నొప్పి మొదలవుతాయి. బీజం వెనుకనుంచి బ్యాటరీ లైటు వేసి చూస్తే బీజకోశంలోపల అంతా చీకటిగానే ఉంటుంది. ఈ మార్పులన్నీ హఠాత్తుగా ఒక్కరాత్రిలోనే వచ్చేసిన సందర్భాలున్నాయి.

వ్యాధి ఉధృతంగా, వేగంగా వ్యాపించడానికి ముఖ్యకారణం ఆ భాగానికి (బీజకోశానికి) రక్తప్రసరణ సరిగా జరగకపోవటమని భావిస్తున్నారు.

పురుషాంగానికి కూడా ఇలానే చీముపోసే అవకాశం లేకపోలేదు గాని, స్తంభకటిస్యూలు ఏమీ ఎఫెక్టుకావు, అలాగే బీజకోశం లోపలి బీజాలు (గోళీలు) కూడా ఏమీ ఎఫెక్టు కావు.

బీజకోశం చీము కారణంగా ఉబ్బినప్పుడు వాపుని గుర్తించగలిగేలా ఒక గీతలా, మడతలా బీజకోశంపై ఏర్పడుతుంది.

బీజకోశాల్లో చీముచేరితే జ్వరం వస్తుంది. అది చలిజ్వరం అయ్యే అవకాశాలెక్కువ. బీజకోశం సలుపుతుంది. నొప్పి ఉంటుంది. సుమారు 4–6 వారాల వరకూ బాధలు సాగుతాయి.

ఈ సమస్యని గుర్తించడానికి పెద్ద డయాగ్నోస్టిక్ పరీక్షలేమీ అక్కర్లేదు. ఎందుకంటే ఎర్రబడిపోయిన బీజకోశం, పురుషాంగం, వాటి వాపు, నొప్పి, వెచ్చదనం, నిగారింపు, తేమ – ఇవే అసలు కథ చెప్పేస్తాయి.

ఆల్కహాలు అలవాటు, షుగర్ వ్యాధి, మూత్ర నాళంలో యిరుకు, మూత్రం దారి

తప్పటం... లాంటి పరిస్థితులు కూడా ఒకోసారి బీజకోశం చీముపట్టడానికి కారణమవుతాయి.

అట్లాగే పేరాఫైమోసిస్ (అంగశీర్షాన్ని పూర్వచర్మం టైటుగా పట్టేయడం), మూత్రనాళ వ్యాధులు, పురుషాంగశీర్షం ఒరుసుకుపోవడం, గజ్జల్లో బిళ్ళలు, బీజాలపై టోపీ (ఎపిడిడిమిస్) వ్యాధిగ్రస్తం కావడం... కూడా అరుదుగా బీజకోశంలో చీము చేరడానికి తోడ్పడతాయి.

ఇలాంటి కేసులు చాలా వాటిలో టిస్యూ లోపల గ్యాస్ ఉంటుంది. గ్యాస్ ఉనికి పైకి తెలిసేకన్నా, ఆయాభాగాలకు ఆపరేషన్ చేసేటప్పుడు బుస్సున బయటకు రావడం స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఈ వ్యాధినే ప్రస్తుతం సెల్యులైటిస్, నెక్రొటైజింగ్ ఫాసైటిస్ అనికూడా అంటున్నారు.

చికిత్స

ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడితే అశ్రద్ధ ఏమాత్రం జరక్కూడదు. చికిత్స చాలా వేగంగా, ధాటీగా జరగాలి. వ్యాధికారక మైన క్రిముల్ని పెథాలజీ పరీక్షల ద్వారా గుర్తించి వాటికి తగిన ఏంటీబయాటిక్ మందులివ్వాలి. మూత్రప్రవాహం దారి తప్పటం వల్ల వ్యాధి ఏర్పడిందనుకోండి. ప్రవాహాన్ని సరైన దారిలో నడిపించే ఆపరేషన్ చెయ్యాలి.

బీజకోశానికి చిన్నకోత పెట్టి దాని లోంచి చీముద్రవాన్ని లాగేసి, బీజకోశం లోపలి వత్తిడిని తగ్గిస్తాము.

బీజకోశవాపు చిన్నదైనా అశ్రద్ధ చేయకండి.



మీరేరకం శరీరాకృతిని ఇష్టపడతారు?

... అని 10 దేశాల పురుషుల అభిప్రాయం తెలుసుకునేందుకు చేసిన సర్వేలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు బయటపడ్డాయి. దాదాపు 'బరువు తక్కువ' (అండర్‌వెయిట్) అనిపించేంత సన్నటి స్త్రీలనే ఎక్కువ మంది ఇష్టపడుతున్నారట. BMI (బాడీ మాస్ ఇండెక్స్) 19 ఉన్న స్త్రీలని ఎక్కువ మంది ఎంచుకున్నారు.

ఈ సర్వేబృంద నాయకుడు ప్రొఫెసర్ జాన్ స్పీక్‌మన్ ప్రకారం ఫిట్‌నెస్ అనేది జీవపరిణామ సిద్ధాంతరీత్యా రెండు అంశాలు కలిగిఉ ంటుంది. ఒకటి సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం, రెండోది మనుగడ సామర్థ్యం (సర్వైవల్). స్త్రీని ఎంపిక చేసుకునే విషయంలో పురుషుడు ఎంచుకునే లక్షణాలు అతని మెదడులో జీవపరిణామరీత్యా నిక్షిప్తమై ఉంటాయనీ, వీటి ప్రకారమే అతని యిష్టాయిష్టాలు నిర్ణయించబడతాయని భావిస్తూ – ఆ ఎంపిక ఈ జీవపరిణామ లక్షణాలైన సర్వైవల్, ప్రత్యుత్పత్తి సామర్థ్యాలను ప్రతిబింబిస్తోందా? అని తెలుసుకోవడానికే ఈ సర్వే అన్నారు స్పీక్‌మన్. అంతే కాని, ఈ సర్వే స్త్రీలను కించపరిచేది కాదన్నారు.

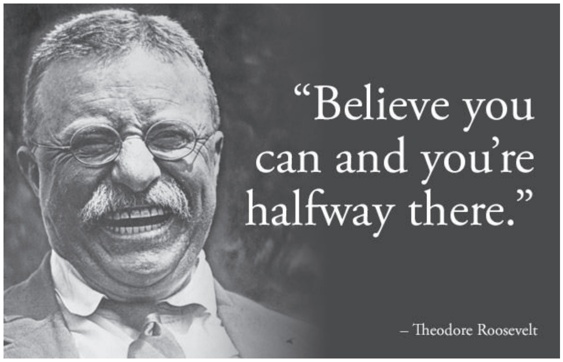
ఏ పురుషుడు ఏ స్త్రీని తన భాగస్వామిగా కోరుకున్నప్పటికీ తనకి తెలీకుండానే సంతాన సామర్థ్యము, మనుగడ సామర్థ్యము గల స్త్రీనే ఎంచుకుంటాడనీ, అలా ఎంచుకునేటట్టుగా చేసేది జీవపరిణామ క్రమంలో అతని మెదడులో నిక్షిప్తమైన ఒకానొక లక్షణమే అని ఆయనంటారు.

మరో పరిశోధకుడు వాన్‌హోల్ట్ ప్రకారం 'ఇంత తక్కువ BMI గల స్త్రీని భాగస్వామిగా ఎంచుకోవడమంటే ఆటోమేటిక్‌గా 17-20 సం॥ల అమ్మాయిని ఎంచుకోవడమన్నమాట'. ఆ వయసు వారిలోనే అంత తక్కువ BMI గలవారు అధికంగా ఉంటారు. సహజంగా వారి ప్రత్యుత్పత్తి సామర్థ్యం అధికంగా ఉంటుంది.

గొప్పవాళ్ళవడానికి ఇలా ప్రయత్నించాలి.

క్రాంతికార్

ప్రసిద్ధ వ్యక్తులు, విజేతలు అనే టప్పటికి మన మనస్సు పొరలలో కొంతమంది దర్శనమిస్తారు. వేల కోట్లలో వ్యాపారం చేస్తున్న రిలయన్స్ అధినేత ముకేష్ అంబానీ, సినీనటుడు-కమ్ రాజకీయ నాయకుడు చిరంజీవి, పారిశ్రామిక వేత్త జె.ఆర్.డి. టాటా, నవలా రచయిత ఆర్.కె. నారాయణ్, సినీనటుడు అమితాబ్ బచ్చన్, సినీదర్శకుడు శ్యామ్ బెనగల్, క్రికెటర్స్ సచిన్ టెండూల్కర్, కోహ్లీ, పి.వి. సింధు - వీళ్ళంతా వార్తలలోని వ్యక్తులు.



వీళ్ళంతా ఏదో ఒక రంగానికి చెందినవారు కారు. అన్ని రంగాలవారు ఉన్నారు. అలాగే, వీరంతా వారివారి రంగాలలో గొప్ప సిద్ధాంతకర్తలు కాని, ఆయా రంగాలకు సంబంధించిన చదువులు చదివి నిష్ణాతులైన వారు గాని ఎంత మాత్రం కాదు.

ఓ సారి మీ చుట్టూ చూడండి!

మీ మనస్సును ఓసారి అన్ని వైపులకు ప్రసరింపచేయండి. మీ కుటుంబాన్ని చూడండి. మీరు పనిచేసే ప్రదేశాన్ని చూడండి. మీరుంటున్న సమాజంలోని వ్యక్తులను చూడండి. మీ మిత్రులను పరికించండి. వారి వైఫల్యాలను చూడండి. విజయాలను పరిశీలించండి. స్వచ్ఛమైన కళ్ళతో చూడండి. మీలో ఏవో కొన్ని అపోహలు, అనుమానాలు పెట్టుకొని, వాటికి తలవగ్గుతూ చూడవద్దు. ఓపెన్‌మైండ్‌తో చూడండి. అలా చూస్తే, మీకు కొన్ని అద్భుతమైన విషయాలు తెలుస్తాయి.

అవేమిటి?

1. పైన చెప్పుకున్న వారెవరూ పుట్టుక తోనే విజేతలు కాదు. ఆయారంగాల విజేతల ఇళ్ళల్లో కూడా పుట్టలేదు. వారంతా కృషి చేసి మాత్రమే విజేత లయ్యారు.

2. వారెవరికీ ప్రత్యేకమైన 'అదృష్ట' సంబంధాలు లేవు.

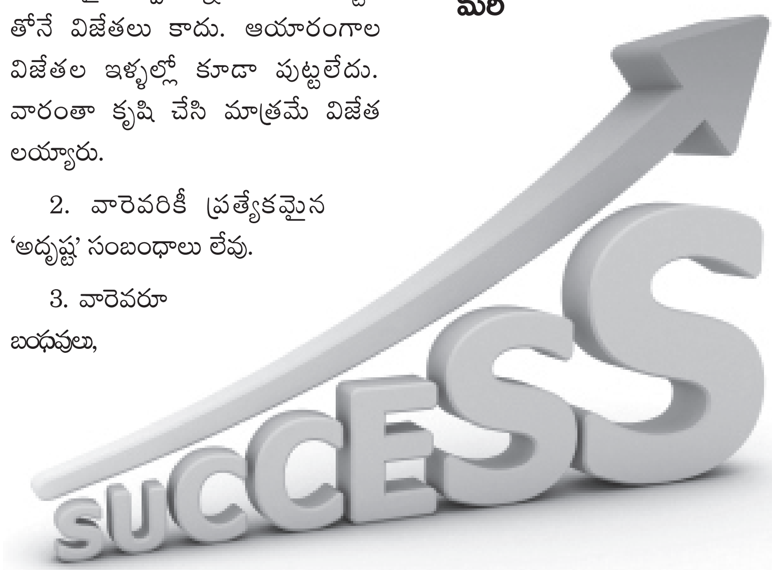
3. వారెవరూ బంధువులు, తల్లి దండ్రుల సంబంధాలతో, బంధుప్రీతి వ్యవహారాలతో పైకి వచ్చిన వారు కాదు.

4. వీళ్ళలో కొంతమంది తప్పించి మిగతావారు మేధావులే కాదు. అంటే విజయానికి, ప్రముఖులు అవ్వడానికి విపరీతమైన మేధ అక్కరలేదు. ఉన్న తెలివితేటలను ఉపయోగించుకోవడం వస్తే చాలు.

5. వీళ్ళంతా మంచి కృషి సల్పారు. పథక రచనతో, సరైన కృషి చేసి గొప్ప వాళ్ళయ్యారు.

6. వీళ్ళెవరికీ పేరు ప్రక్కన పెట్టుకొనే చిత్ర విచిత్రమైన ఫ్యాన్సీ క్వాలిఫికేషన్లు లేవు.

మరి

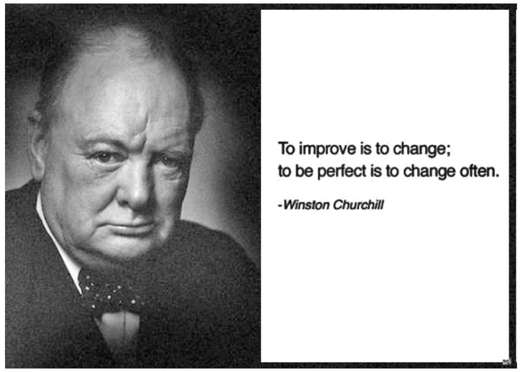


వారికేమున్నాయి?

1. వారికున్న కామన్‌సెన్స్‌ని ఉపయోగించుకో గల ప్రజ్ఞ వారికుంది. ఇంగితజ్ఞానం ఉన్నవారు కూడా దానిని ఉపయోగించుకోవడానికి భయపడే సంఘటన లెక్కువ. అలాగే అసలు ఆ సెన్స్ లేనివారూ, డెవలప్ చేసుకోవాలని ప్రయత్నించని వారూ మరీ ఎక్కువ.

వారికున్న శక్తులపై వారు దృష్టి నిలపడం వారు అలవర్చుకున్నారు. ఆశక్తులను ఉపయోగించుకొనే ప్రయత్నానికి ఏ మాత్రం వెనుకడుగు వేయరు. అలాగే వారి కిష్టమైన అంశాలలో ఇతరుల కన్నా ఎక్కువ విషయ సేకరణ చేయగలగడం వారి స్వభావం.

2. వారు అభివృద్ధి చెందడానికి, ఎప్పటికప్పుడు ఆధునిక విధానాలను తెలుసుకోవడానికి, అధ్యయనం చేయడానికి ఎక్కువ మక్కువ చూపిస్తారు.



అలా అని అప్పటివరకు, తాము సంపాదించిన జ్ఞానాన్ని ప్రక్కన పెట్టే వైఖరి వారికుండదు. అవసరాన్ని బట్టి ఏ విషయాన్నయినా ఉపయోగించుకొనే మనస్తత్వం వారి కుంటుంది.

3. అసాధారణత, వైవిధ్యం, గుడ్‌విల్ వారి ఆస్తి. క్రమంగా అవే వారికి డబ్బును, సంపదలను తెచ్చి పెట్టాయి. పెడతాయి కూడా.

విజయం సాధించాలంటే?

లక్ష్యం తప్పనిసరి.

రెండోది **ఉత్సాహం, ఆసక్తి.** ఏదో సాధించాలి. సాధించి తీరాలి! ఏదో స్థాయికి వెళ్ళాలి! ఏదో నేర్చుకోవాలి! అనే ఉత్సాహం దైనందిన జీవితంలో ఉండాలి. అలా ఉత్సాహం ఉన్నవారు త్వరగా ముందుకు వెళ్ళగలరు.

మూడోది **పట్టుదల.** ఏదైనా పని చేపట్టినప్పుడు ఎన్ని కష్టాలొచ్చినా సాధించి తీరతాననే పట్టుదల కార్యసాధకులకే ఉంటుంది.

కష్టనష్టాలకు తట్టుకోలేక మధ్యలో వదిలేవారు కార్యసాధకులు కారు. అయితే ఒక రంగంలో సరైన భవిష్యత్ లేదని తెలిసినప్పుడు, ఆ కష్టాన్ని మరో రంగంలో పెడితే త్వరగా అభివృద్ధి చెందవచ్చనే సెన్స్‌తో అయితే ఫర్వాలేదు. ఏమైనా, ఏ రంగాలోనైనా పట్టుదల లేకపోతే ముందుకు వెళ్ళలేరు.

నాల్గవది **ఆత్మవిశ్వాసం.** ప్రపంచంలో దేన్ని నమ్మినా, నమ్మకపోయినా ఎవరిని వారు నమ్మకపోతే సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయి. ఎదుగుదల ఉండదు. అన్నీ ఉండి ఆత్మవిశ్వాసం లేక ముందుకు వెళ్ళలేనివారు ఎంతోమంది ఉన్నారు.

అయిదవది **చొరవ.** ఏ రంగంలోనైనా సక్సెస్ కావాలంటే చొరవ కావాలి. చొరవతో ముందుకు వెళ్ళని వారి అభివృద్ధి అంతంత మాత్రంగా ఉంటుంది. దూసుకుపోయే మనస్తత్వం కలిగి, ఆలోచనలను అమలు పరచగలిగేవారు చక్కటి విజయాన్ని పొందగలరు.

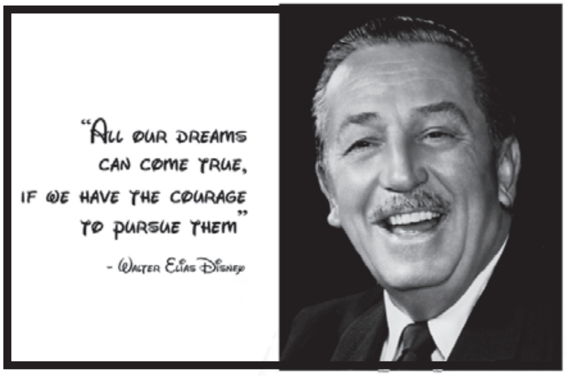
ఆరవది **సామాజిక సంబంధాలు.** మనిషి వివిధ వ్యక్తులతో, ప్రముఖులతో సంబంధాలు కలిగి ఉండడం వలన, ఎంతో అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

ఏడవది **సంభాషణా చాతుర్యం.** కొన్ని రంగాలలో దీన్ని ప్రభావం ఉండక పోవచ్చు, కాని చాలా రంగాలలో దీని ప్రభావం విపరీతంగా ఉంది. కాబట్టి తమ తమ భావాలను స్వేచ్ఛగా, చాకచక్యంగా చెప్పగలిగే నేర్పు మనిషికి అవసరం.

చివరది **ఎడ్యుకేషన్** – అంటే విద్య.

ఎటువంటి విద్య అవసరం?

వేలకు వేలు ఆంగ్ల గ్రంథాలలోని పేజీలు ఘోషించేదేమిటంటే, 'విద్య' అంటే 'అకాడమిక్ విద్య' కాదు. అంటే,



కాలేజీలలో, యూనివర్సిటీలలో సంపాదించే కాగితపు డిగ్రీలు కాదు. యూనివర్సిటీ నుండి డిగ్రీనో, డాక్టరేట్‌నో పొందడం, లేదా అవార్డును పొందడం విజయానికి చిహ్నంగా పొరపాటు పడుతున్నారు.

మంచి డిగ్రీ సాధిస్తే, మంచి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం వస్తుంది. దాని వరకు ఓకే! కాని విజ్ఞానం ఏమాత్రం నేటి యూనివర్సిటీలు, కాలేజీల ద్వారా రావడం లేదు. కాబట్టి, మీరు జ్ఞాన సముపార్జన కోసం, ఎప్పుడూ ప్రయత్నిస్తూనే ఉండాలి.

బయట ప్రపంచంలో పుస్తకాల ద్వారా, చర్చల ద్వారా, పరిశీలన ద్వారా పొందే జ్ఞానాన్ని ఏ యూనివర్సిటీ విద్య ద్వారా రాదు. ఎకాడమిక్ డిగ్రీలవసరమే. కాని, ఆపై మీకు మీరు సముపార్జించే జ్ఞానంపైనే మీ విజయాలు ఆధారపడి ఉంటాయి.

ఎమ్.బి.ఎ. చదివినంత మాత్రాన గొప్ప మేనేజరు, ఎడ్మినిస్ట్రేటరు కాలేడు. ఎమ్.బి.ఏ. చదవక పోయినా 'కామన్‌సెన్స్'తో జ్ఞానాన్ని సముపార్జించిన వాళ్ళు ఎందరో అద్భుతమైన మేనేజర్లుగా చలామణి అవుతున్నారు.

ఈనాడు సుప్రసిద్ధులందరూ, ఎవరికి వారు ఈ “యూనివర్సల్ యూనివర్సిటీ” లో ఏమి నేర్చుకున్నారో, దాన్ని అద్భుతంగా ఉపయోగించుకోగల్గడం ద్వారా గొప్పవాళ్ళు అవుతున్నారు.

చదువులు చదువుతూ, బయట ప్రపంచంలో ఏదో ఒకటి నేర్చు కోవడానికి అలవాటు పడాలి. ఆల్‌రెడి చదువైపోయిన వారు వాటిపై ఆధారపడి ఉద్యోగాలు వస్తాయని ఎదురు చూడటం మాని, మనిషిని పైకి తీసుకెళ్ళే విషయాలపై దృష్టి నిలిపి, వాటిని ఆకళింపు చేసుకోవాలి.

ఇంకా బెస్ట్ ఏమిటంటే, “పని చేస్తూ విద్య” పథకం కావాలి. అంటే – ఏదో ఒకటి నేర్చుకుంటూనో, పార్ట్‌టైమ్ చేస్తూనో చదువుకుంటే, ఆ చదువు పూర్తయ్యే టప్పటికే ఏదో ఒక రంగంలో స్థిరపడే స్థాయి వస్తుంది.

గొప్ప స్థాయికొచ్చే ప్రయత్నం మొదలు పెట్టండి!

మీరు గొప్పవాళ్ళు కావాలంటే, విజేతలుగా గుర్తింపు పొందాలంటే, ఆ ప్రయత్నం నేటి నుండే మొదలు పెట్టండి.

మీకు ఇష్టమైన రంగాల గురించి విషయాలు సేకరించి రాసుకోండి. దానికి సంబంధించిన పత్రికల వార్తలు కత్తిరించి ఆల్బమ్ తయారు చేసుకోండి.

సరైన సమయంలో సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడం ఉద్యమాలలో గొప్ప సిద్ధాంతం. దాన్ని మీ జీవిత ఉద్యమంలోనే మొదలు పెట్టండి.

మీరు మహామేధావి కావచ్చు. మీ కోసం ఏవో అవకాశాలు వచ్చి పడతాయని కలలుకంటూ కూర్చుంటే భవిష్యత్ ఉండదు.

ఎక్కడెక్కడ అవకాశాలు పరుచుకొని ఉన్నాయో మీ జ్ఞాననేత్రంతో పరికించండి. ఆ అవకాశాలను ఉపయో గించుకోవాలి.

మేనేజ్‌మెంట్ రంగంలోని వారు గొప్ప స్థాయికి రావాలంటే ఒక ప్రిన్సిపల్ ఉంది. Jump at every opportunity!

అంటే ప్రతి అవకాశాన్నీ వినియోగించుకోవాలి. ఒకసారి పోయిన అవకాశం తిరిగి వస్తుందో రాదో చెప్పలేం.

సో, అవకాశాలను జారవిడవద్దు, అవకాశాలు ఎక్కడెక్కడున్నాయో పరికిస్తూ ఉండండి. అవకాశం ఉందని తెలిస్తే ఆలస్యం చేయవద్దు.

✤

సెక్సు సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉండడానికి

భార్యలకు సలహాలు

-డా. యర్రా నాగేశ్వరరావు, M.B.B.S.,FCSEP, గుంటూరు



మీ పెళ్ళైన తొలిరోజుల్లో మీ భర్త బయట ప్రపంచాన్ని మరచిపోయి అస్తమానం మీతో గడపాలని ఉవ్విళ్ళూరటం మీరు మర్చిపోలేరు.

ఇప్పుడు మీకు పిల్లలు పుట్టారు. అంతా బాగానే ఉంది కాని, మీ భర్త మీరంటే ఇదివరలో లాగా మాట్లాడట్లేదు. ఇది మీరు గమనించారు. పైగా ఆయన వీలైనంత ఎక్కువగా బయటే గడిపేస్తున్నాడు.

ఆయన అలా ఎందుకు మారిపోయాడనే విషయాన్ని మీరు సీరియస్‌గానే చాలాసార్లు ఆలోచించే వుంటారు. తప్పంతా ఆయనదేనని కూడా అనుకొని ఉంటారు. అందులో కొంత తప్పకుండా నిజం ఉంటుంది. అయితే, ఇందులో మీ బాధ్యత ఎంతుందో కాస్త ఆలోచించారా?

ఆయన సరాగాలు మొదలు పెడితే, వేళాపాళా లేకుండా పొద్దుగూకులూ ఆ గొడవేనా అని కసిరి ఎన్నిసార్లు ఆయన్ని నీరు గార్చారో గుర్తుకు తెచ్చుకోండి.

ఆప్యాయంగా ఆయన మిమ్మల్ని దగ్గరకు తీసుకోబోతే, 'అబ్బ చిరాగ్గా ఉంది, వదలండి' అని మీరాయన్ను ఎన్నిసార్లు గదిమారో! అయితే వీటికీ కారణం లేకపోలేదు. కారణం తెలిస్తే సమస్యదేముంది, ఇట్టే పరిష్కారమవుతుంది. ఆ కారణలేమిటో కొన్నిటిని చూద్దాం.

ఆయన మోజుపడినప్పుడు

(ఎ) మీకు ఒంట్లో బాగాలేదు: మీకు ఒంట్లో బాగాలేక నీరసంగా మంచంలో ఉంటే, మీ ఆయన మిమ్మల్ని పరామర్శించడానికి మీ దగ్గరకు వస్తారు. మిమ్మల్ని ఉత్తేజపరచాలనే ఉత్సాహంతో వస్తారు. అప్పుడు మీరాయనకి బాగానే అనుకూలించవచ్చు. ఇందులో సమస్యేమీ లేదు. పైకి కనిపించని నలత, నీరసం మీలో ఉండికూడా మీరు ఫ్రెష్‌గా, ఆకర్షణీయంగా ఉంటే ఆయన మూడ్‌లోకి రావడం సహజం. దాన్ని లప్పుగా భావించకండి. మీ పరిస్థితి ఆయన క్కూడా కాస్త అర్థమయ్యేట్టు చెపితే ఆయనే ఆ పూటకు సర్దుకుంటాడు.

(బి) **మీకు మూడ్ లేదు:** కారణమేంటి? మీ మూడ్ చెడటానికి కారణం ఫోనా, కబురా? పనిమనిషితోనో, పొరుగింటి వారితోనో తగాదానా? ఆర్థిక సమస్యా? పనిభారమా? భర్తతో, బంధువులతో మనస్పర్థా? జాగ్రత్తగా వివరంగా ఆ రోజు సంగతులన్నీ ఎనలెటికల్‌గా కాగితం మీద వ్రాసి చూడండి. మూడ్ పాడుచేసిన అంశమేదో తెలుస్తుంది. అది తెలుసుకుంటే పరిష్కరించుకోగల శక్తి మీకుంది. లేదా ఆయన సహకారముండనే ఉంది. సరేనా?

(సి) ఒకవేళ ఋతుస్రావంతో ఉంటే?: అది మీ శృంగారానికేమీ అడ్డంకాదు. ఇబ్బందీ లేదు. తప్పు అసలేకాదు. ఇక పక్కబట్ట లంటారా? ఆ కాసేపు ఏ పావడానో పాత లుంగీనో వేసుకుంటే

సరిపోతుంది. కావాలంటే కండోమ్ కూడా పెట్టుకోమనొచ్చు. ఇదంతా మీకు అసౌకర్యం లేకపోతేనే. ఈ సమయంలో సెక్సు తప్పేమో అనే సందేహం మిమ్మల్ని నిలువరిస్తూంటేనే.

2. ఇకమీరు మోజుపడినప్పుడు

మీ ఆయన వైపునుండి వచ్చే అభ్యంతరాలను చూద్దాం:

(ఎ) ఆయనకు బాగుండలేదు: పరామర్శించండి. వేళ్ళతో తల నిమరండి. మీ సన్నిధానమే, మీ సేవలే ఆయనకు కొండంత బలం, ఊరట! ఆయన అనారోగ్యం కాస్తా మీ సేవలతోనే తగ్గిపోతుంది. డాక్టరు ఇచ్చే మందులతో కాదు.

(బి) ఆయనకి మూడ్‌లేదు: మీరు ఫ్రెష్‌గా, చలాకీగా ఉంటే ఆయనలో మూడ్ లేకుండా ఎలా ఉంటుంది. అలాకాక, మీరు జిడ్డుగారుతూ, చెమట వాసనతో కంపుగొట్టే గుడ్డల్లోనే ఎప్పుడూ ఇంటిపని చేసన్నానే దర్శనమిస్తే వికటించకుండా ఎట్లా ఉంటుంది? చిరాకు పడకుండా ఉండటానికి ఆయనేం బ్రహ్మర్షా?

ఇంట్లో పనెక్కువ కారణంగా మీరు అలా ఉన్నారా? పని మీరే కాదు. దేశంలో భార్యలందరూ మీరు చేసినంత చేస్తూనే ఉన్నారు. కొంతమంది ఇంటిపనికి తోడు, ఉద్యోగం కూడ చేస్తూనే ఉన్నారు. అయినా వారు కడిగిన ముత్యంలా ఫ్రెష్‌గా ఎలా ఉండగల్గుతున్నారు? కొంతమంది ఏ పనీ తెగనివ్వక బాగా జాగు చేస్తుంటారు. ఏ పనికి ఎంత టైం పడుతుందో, ఎలా చేస్తే వీలుగా ఉంటుందో తెలుసుకుంటే మీకూ శ్రమ తగ్గుతుంది, ఆయనకీ సంతోషం మిగులుతుంది.

(సి) ఆయన మానసికంగా ఏదో ఒత్తిడిలో ఉండి ఉండవచ్చు: బయట పనులు, సంఘంలో ఆయన సంబంధ బాంధవ్యాలు, ఆఫీసులో తలెత్తే సమస్యలు, పని ఒత్తిడి, అన్నిటికి మించి ఆర్థిక సమస్యలు ఇలా ఎన్నో ఉంటాయి. అవి ఆయన బుర్రలో తొలుస్తుంటాయి. ఆయన తీరిగ్గా కూర్చున్నాడని అనుకోవడం పొరపాటు. కాస్త పరీక్షగా చూస్తే ఆయన ముఖంలో మార్పులు గమనించ వచ్చు. అలా సమస్యలతో బుర్రబద్దలు కొట్టుకుంటున్న మనిషి మీకు సహకరించలేదని వాపోవడం ఏమంత మర్యాద చెప్పండి!

ఇదికాక వయసు కారణంగా మీ ఇద్దరిలో కొంత మార్పు రావటం సహజమే. మీ పిల్లల ప్రవర్తన, వారి చదువు సంధ్యలు, వారి స్నేహాలు లాంటివి మిమ్మల్ని తరచు ఆందోళనకు గురి చేయవచ్చు. పక్కింటివారితోనో, పని మనిషి తోనో మీరు ఘర్షణపడి, ఆందోళనకు గురి కావచ్చు. చిరకాలంగా కలిసి జీవించడంలోంచి పుట్టిన అనాసక్తి కావచ్చు.

పోతే, తెలిసీ తెలియని మిడిమిడి జ్ఞానంతో, లోకం పోకడ అర్థం చేసికోకుండా, అంతా నాకు తెలుసనే అహం కారంతో – పై సమస్యల్లో మీ భర్తకు సలహా ఇవ్వబూనుకుంటే మొదటికి మోసం రావచ్చు. బయట ప్రపంచాన్ని చూస్తున్న మీ భర్తలో నమ్మక ముంచండి. మీ వల్ల కాని విషయాలలో సమస్య పరిష్కారం ఆయనకే వదిలేయండి.

ఇవే కాదు: మీ ఆయన గురించిన మీ ఫిర్యాదులు ఇంకా వున్నాయి.

ఆయన మీకు చెప్పకుండా సినిమాలకెళ్తాడు. రోజూ, పొద్దుపోయి ఇంటికి వస్తాడు. లేదా ఫ్రెండ్స్‌తో ఎక్కడో పేకాటలో మునిగిపోతాడు. ఆయనకు పేకాట అంతిష్టమైతే, సరదాగా ఇంట్లో మీరే ఆయన్ను పేకాటకు పిలవకూడదా? సరదాగా ఏ వేరుశనగపప్పో వేయించి ఒక ప్లేట్లోకి సర్ది, ఒక పెగ్గు నింపిన గ్లాసుతో మీరే ఆయన్ను బెడ్‌రూంలోకి ఎందుకు ఆహ్వానించకూడదు? మాటల్తో కవ్విస్తూ చూపుల్తో మత్తెక్కిస్తూ ఎదురుగా మీరుంటే ఆయనకు బారెందుకు, భార్యుండగా! మీరు పొమ్మంటే మాత్రం ఆయనిక బయట కెందుకెళ్తారు?

ఆయన స్నేహితుల్తో గడిపేస్తున్నారా? వారికంటే మీరు ఆయనకు ముఖ్యమైన స్నేహితులు కదా? ఎందుకట్లా జరుగుతోంది? మీదగ్గర లోపమేమిటి? ఆలోచించండి. తరుణోపాయం వెదకండి. అవసరమైతే ఒకసారి డాక్టర్ని కలవండి.

కొంతమంది భార్యలు నోములు, వ్రతాలు, పూజలు, మడీ అంటూ భర్తల ప్రాణాలు తోడేస్తుంటారు. ఉపవాసమనో, జాగరణ అనో, మైల అనో భర్తను ఎడంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. మరో జన్మలో స్వర్గలోకం కోసం ఇవన్నీ చేస్తున్నారు. మరి ఆ భర్త అంతవరకూ తాళలేక ఈ జన్మలోనే, ఈ పూటే ఎక్కడో స్వర్గం అనుభవించే ప్రయత్నం చేస్తే మీరు తప్పుబట్టి ఉపయోగమేమిటి?

మీరు ప్రతిదానికి మీ వార్ని తప్పుబట్టి లాభం లేదు. చేతకానివారు, అసమర్థులు మాత్రమే ఎదుటి మనిషిలో తప్పులు వెతుకుతారు. మీరలా కాదు. అంతా మీ చేతుల్లో ఉంది. మీరు తెలివైనవారు, సమర్థులు. మీ లోపాల్ని మెరుగు పరుచుకోగలరు. మీరు పూనుకుంటే కాని దేముంది? ప్రయత్నించండి.



కౌన్సిలింగ్ కాలమ్

క్రాంతికార్ – 9848190302

ప్రశ్న: నా పేరు చెప్పలేను. నేను ఒక టీవీ చానెల్ లో సీనియర్ యాంకర్ గా పనిచేస్తున్నాను. మాది ప్రేమ వివాహం. మావారు ఏదో సినిమాల్లో చాన్సులంటూ తిరుగుతాడు. ఎప్పుడో ఒకసారి డబ్బు లొస్తాయి. వాటిని ఏనాడూ ఇంటికివ్వడు. రోజూ తాగుతూనే ఉంటాడు. నా జీతం తోనే ఇంటిని నెట్టుకొస్తున్నాను. ఈ మధ్య నన్ను కొడుతున్నాడు. బాగా అనుమాని స్తున్నాడు. ఎవరితో మాట్లాడినా వారితో సంబంధం ఉందంటున్నాడు. నా ఫోను చెక్ చేస్తాడు. మాకిద్దరు పిల్లలు. వారిని చదివించాలంటే ఈ కాలంలో ఒక్కరి జీతం సరిపోదు. నేను విడాకులు తీసుకుందామని లాయర్ దగ్గరకు వెళ్తుంటే మరో టీవీ యాంకర్ మిమ్మల్ని సంప్రదించమన్నారు. పరిష్కారం తెలపండి.

– ఓ టీవీ యాంకర్

బంధాలు-అనుబంధాలు

జవాబు: వివాహం చేసుకోవడం అవసరం అయితే, విడాకులు తీసుకోవడం కర్తవ్యం అన్నట్లు నేటి సమాజం తయారయ్యింది. ఒక రోజు ఐ లవ్ యూ, మరో రోజు హడావిడిగా ఎవరు కాదన్నా పెళ్లి, ఉదయం గుడ్ మార్నింగ్, రాత్రి గుడ్ నైట్, ఆమర్నాడు గుడ్ బై. ఇది నేటి పరిస్థితి. జీలకర్ర-బెల్లంకు అర్థం ఏమిటంటే, భార్య-భర్తల్లో ఒకరు చేదుగా ఉండి మరొకరు తియ్యగా ఉన్నా – నీకు నేను – నాకు నువ్వు– ఒకరికొకరం నువ్వు నేనూ అని. ఒకరి తలపై ఒకరు చేయి వేసే ఈ తంతుని హస్తమస్తక సంయోగం అంటారు. రెండు ఆత్మలు ఒకటిగా మారడమే పెళ్ళంటే. ఇక మీ విషయానికొస్తే...

ఒకటి నేను మాత్రమే సంపాదిస్తు న్నాను అనే అహం వీడాలి. సినీ ఫీల్డ్ లో నిరంతర ఆదాయం మొదట్లో ఉండక పోవచ్చు. సరయిన సపోర్ట్ ఉంటే మీ వారు అతిత్వరలోనే ఆటోగ్రాఫ్‌లు తీసుకునే స్థాయికి వెళతాడు. ఆ ఫీల్డ్‌లో తాగడం కామన్. మరీ ఎక్కువయితే అతనికి తెలియకుండా మాన్పించే పద్ధతులు మా వద్దఉన్నాయి.

ఇక రెండో విషయం అనుమానం. అతి ఇండివిడ్వాలిటితో సెల్‌ఫోన్ని సొల్లు ఫోన్‌గా మార్చేస్తే సమస్యలు అలాగే వస్తాయి. ఇప్పుడు సెల్‌ఫోన్ హెల్‌ఫోన్ గా మారింది.

మీరు ప్రేమించుకున్నపుడు ఎన్నిసార్లు ఐ లవ్ యూ! చెప్పి ఉంటారు. ఇప్పుడు మళ్ళీ చెప్పండి. అతను తనని పట్టించు కోవడం లేదని ఫీలవుతున్నాడు. మీరు కాస్త తగ్గండి. అప్పటికీ అనుమానం తగ్గకపోతే అది అనుమానం అనే పేరనాయిడ్ జబ్బు లక్షణంగా చెప్పవచ్చు.

దానికి అతనికి తెలియకుండా చికిత్స చేసే పద్ధతులున్నాయి. వాదాలు – ఈగోలు వద్దు. కలసి ఉంటే కలదు సుఖం అని గమనించండి.

ఒకసారి ఇద్దరూ నన్ను కలవండి. మీరు బాగుండేలా చేస్తాను.

అపనమ్మకం కూడదు!

సంసార సమస్యలూ, సెక్సు సమస్యలూ లేకుండా ఉండా లంటే భార్యాభర్తలిద్దరిలో ఒకరిపట్ల ఒకరికి నమ్మకం ఉండటం చాలా ముఖ్యం.

ఒక స్త్రీ సెక్సులో మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొనాలంటే ఆమెకి తన భర్త తనవాడేనన్న పూర్తి నమ్మకం కలగాలి. తన ఆలనా పాలనా, అవసరాలూ చూడగల సమర్థుడని, తనకే కష్టం వచ్చినా తన పక్షం వహిస్తాడనీ నమ్మకం కుదరాలి. అతని సహచర్యంలో ఆమెకి ఏరకంగానూ అభద్రతా భావం చోటు చేసుకోకూడదు.

అంటే... అన్ని విధాలా భర్త పట్ల ఆమెకి నమ్మకం ఏర్పడాలి. ఏర్పడేలా అతని స్వభావమూ, ప్రవర్తనా ఉండాలి. ఏ స్త్రీ అయినా భర్త నుంచి ఆశించేది ఇదే!

ఇది లభించినప్పుడే ఆమె అతనికి మనసా, వాచా అర్పించుకుంటుంది. సెక్సులో తాదాత్మ్యత పొందగలుగుతుంది. వాళ్ళ సంసారం అన్యోన్యానురాగాలతో వర్ధిల్లుతుంది.

చాలా మంది స్త్రీలు భావప్రాప్తి పొందలేక పోవటానికి కారణమేమిటి అని పరిశోధించి నప్పుడు భాగస్వామి మీద ఉన్న అపనమ్మకం కారణంగా మనస్ఫూర్తిగా సెక్సులో పాల్గొన లేకపోవటం ఓ ప్రధాన కారణమని తేలింది. సెక్సులో లీనం కాలేకపోతే ఆమె



కామోద్రేక శిఖరాలకెలా చేరగలుగు తుంది?

పురుషుడికి అక్కర్లేదా?

పురుషుడి విషయంలో కూడా అంతే. తన భార్య తనకి అన్ని విధాలా తగినదై ఉండాలని ప్రతీ మగవాడూ కోరు కుంటాడు. ఆమె తనని నమ్మాలని ఆశిస్తాడు. తనకి విశ్వాస పాత్రురాలై ఉండాలనీ, పరాయి పురుషుణ్ణి ఆశించకూడదనీ, ఇతరత్రా కూడా తనకన్నా ఇతరులకి ప్రాధాన్యత ఇవ్వకూడదనీ కోరుకుంటాడు.

ఆ రకం నమ్మకం అతనికి తన భార్య పట్ల పూర్తిగా కలిగి నప్పుడు సెక్సులో అతను కూడా మనస్ఫూర్తిగా లీనమవుతాడు. స్తంభన సమస్యలుండవు. స్ఖలన సమస్యలుండవు.

అయితే ఇదేమీ చెప్పినంత తేలికకాదు. 'ప్రేమ వివాహాలు' అనబడే పెళ్ళిళ్ళలో చాలా మట్టుక్కి ప్రేమ కంటే ఆకర్షణే ఎక్కువ కనబడుతుంది. అది కాస్తా హరించిపోయాక మిగిలేది వెలిసిన రంగు లాంటి జీవితమే.

అధికారం, అసహనం, అనుమానం, అపార్థం అన్నీ మొదల వుతాయి. వాటితో పాటే సెక్సు సమస్యలూను.

ప్రేమ పెళ్ళిళ్ళే ఇలా ఉంటే కుదిర్చిన పెళ్ళిళ్ళు ఎలా ఉంటాయో చెప్ప నక్కర్లేదు.

ప్రాథమిక అవగాహన కావాలి!

మానవ స్వభావం పట్లా, దాని మీద పరిసరాల ప్రభావం గురించీ ప్రాథమిక అవగాహన అందరికీ ఉండదు. కనుక ఒకరు చేసేది ఇంకొకరికి తప్పుగా కనబడుతూ ఉంటుంది. స్పర్థలకు దారి తీస్తుంది.

దానికి తోడు చిన్నతనంలో తల్లి

దండ్రుల పుణ్యమా అని మనసుల మీద ఏర్పడ్డ వ్యతిరేక భావాలుంటాయి. వాటి ప్రభావం వల్ల మనిషి సరిగా ప్రవర్తించ లేకపోవటం జరుగుతుంది. మాటకి – చిన్నతనంలో ఒక ఆడపిల్ల తన తండ్రి పెంపకంలో భద్రతా భావం పొందలేకపోయిందనుకోండి. ఆ తండ్రి ఈ పిల్లని పెద్దగా పట్టించుకోకుండా పెంచాడనుకోండి. ఏదో బహుమానాలూ, విలువైన వస్తువులూ ఇచ్చినా అవి 'చెప్పిన మాట విన్నందుకే' ఇచ్చాడనుకోండి... ఆమె పెద్దయ్యాక తన భర్తతో కూడా అదే విధంగా ప్రవర్తించే అవకాశం ఉంటుంది.

ఆమె అతన్ని నమ్మకపోతే, అతని నీడలో భద్రతను ఫీలవలేకపోతే అనుక్షణం అతను ఏమనుకుంటాడో, ఏం చేస్తాడో, తనని వదిలే స్తాడో, ఇంకెవరితోనైనా సంబంధం పెట్టుకుం టాడో... ఇలాంటి భయాలతో బ్రతుకుతుందనుకోండి. ఆమె సెక్సులో మనసారా పాల్గొన గలుగు తుందా?

అతన్ని ఆనందపరచడానికీ, అతని దృష్టి లో మంచిదానిగా కనబడటానికీ (తద్వారా తన స్థానానికి భంగం కలగకుండా కాపాడు కోవడానికి) మాత్రమే సెక్సులో పాల్గొం టుంది. అతనికి ఇష్టమైన పనులే చేస్తుంది. ఇంకోలా చెప్పాలంటే ఆత్మని చంపుకుని శవంలా బ్రతుకుతుంది.

సామరస్యమైన దాంపత్యం ఇలా ఉంటుందా? వాళ్ళిద్దరూ బహిరంగంగా కొట్టుకు చావకపోవచ్చు. పైకి పార్వతీ పరమేశ్వరులకి భూలోక ప్రతిబిం బాల్లా కనిపించొచ్చు. కాని మనసులో భయంతో తమ ఉనికిపై అపనమ్మకంతో బ్రతికే వారు జీవితాన్ని, సెక్సుని ఏ మాత్రం ఆనందించలేరు.

భర్త సుఖం మీదనే మనసు కేంద్రీకరించే స్త్రీలు, కించపరచబడే వాళ్ళు, అభద్రత ఫీలయ్యే వాళ్ళు సెక్సు సుఖం పూర్తిగా పొందలేరు. భావప్రాప్తిని చేరుకోలేరు.

అలాగే భాగస్వామిని సుఖపెట్టడం మీదనే దృష్టి కేంద్రీకరించే మగవాడు, తన సామర్థ్యం మీద నమ్మకం కోల్పోయినవాడు, భార్య ద్రోహం తలపెడుతుందో, అవమానిస్తుందో, తన సంగతి బయటపెట్టి పరువుతీస్తుందో నన్న అభద్రతతో సతమత మయ్యేవాడూ సెక్సుని నూటికి నూరుపాళ్ళు ఎంజాయ్ చెయ్యలేడు. తరచు అంగస్తంభనం కోల్పోతుంటాడు.

ఈ రకం కేసులు పుస్తకాలకే పరిమితం అనుకోకండి. మన చుట్టూనే అనేకం కనిపిస్తాయి.

ఏవండీ సినిమాకెడదామా?

'ఏవండీ ఊళ్ళోకి మంచి సినిమా వచ్చింది, వెళ్దామా?' అని భార్య సరదాపడి అడిగితే 'ఓ తప్పకుండా! మరి, ఇవాళ నా సంగతి చూస్తావా?' అని అడిగే భర్త దగ్గర భార్య డ్యూటీయే నిర్వహిస్తుంది. 'వారానికొకసారా నా దగ్గరికి రావటం? ప్రక్కవాళ్ళని చూసైనా తెలుసుకోరాదూ?' అని భర్తని కించపరిచి లైంగిక అభద్రతాభావం కలిగించే స్త్రీ దగ్గర భర్త కూడా సెక్సుని ఆనందించ లేడు. వైఫల్యం పొందుతాడు.

ఋజువు చేసుకుందామంటే...

పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ (నిరూపించు కోవాలన్న ఆదుర్దా) గురించి కూడా ఒక్క మాట చెప్పుకుందాం! ఇది కూడా ఒకరకం గా "నమ్మకానికి" సంబంధించిన విషయమే!

ఒక వ్యక్తి తన భాగస్వామితో సెక్సు జరిపేటప్పుడు ఫెయిల్ అయ్యాడనుకోండి! ఇతని అంగం స్తంభించలేదు. లేదా మధ్య లో మెత్తబడిపోయి ఆమెకి భావప్రాప్తి కలిగించలేకపోయి ఉంటాడు. అయినా అతను కించపడడు. సిగ్గు అవమానాలతో చితికిపోడు. 'ఈ రోజు మూడ్ లేదులే, రేపు' అనుకుంటాడు. ముఖ్యంగా తన భాగస్వామి తన లోపాలను, ఇబ్బందులను అర్థం చేసుకునే వ్యక్తి అనే ధైర్యం, నమ్మకం అతని కుంటాయి. సెక్సులో విఫలమవుతానన్న భయం అతన్ని బాధించదు. అది సరైన పద్ధతి.

కాని చాలా మంది అలా ఉండరు. తన మగతనాన్ని ప్రదర్శించటంలో ఏ మాత్రం విఫలమైనా భాగస్వామి తనని క్షమించదనీ, కించపరుస్తుందనీ, తల దించుకోవలసి వస్తుందనీ... వగైరా భయాలతో ఉంటారు.

భాగస్వామి పట్ల ఉన్న ఈ రకం అపనమ్మకం వారు సెక్సులో పాల్గొన్నపుడల్లా, 'ఫెయిలవుతానేమో అనే భయానికి' దారి తీస్తుంది. ఫలితంగా సెక్సు సమస్యలు పుట్టుకొస్తాయి. అక్కణ్ణుంచీ అనుమానాలూ, శంకలూ మొదలు.

ఈ వైఫల్య భయానికీ, పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీకీ ఇతర కారణాలు కూడా ఉన్నప్పటికీ ఆత్మవిశ్వాసమూ, భాగస్వామి మీద విశ్వాసమూ లేనప్పుడు ఈ సమస్యలు పుట్టుకొస్తాయి.

కనుకనే అపనమ్మకం సెక్సు విషయంలో అస్సలు పనికిరాదు.



దాంపత్యంలో ప్రేమ

ప్రేమించటం తేలిక. ప్రేమించిన వ్యక్తిని పెళ్ళాడ్డం కూడా తేలికే కావచ్చు. కాని ప్రేమని జీవితాంతం నిలుపుకోవడమే చాలా కష్టం!

'అప్పటి నుంచీ వాళ్ళు జీవితాంతం హాయిగా సుఖసంతోషాలతో బ్రతికారు' అని చందమామ కథలా చెప్పటం చాలా మంది ప్రేమించుకుని పెళ్ళి చేసుకున్నవాళ్ళ విషయంలో కూడా నిజం కాదు!

ఎందుకంటే చాలా మందిలో పుట్టిన రొమాంటిక్ ప్రేమ 'ప్రౌఢ ప్రేమ' (మెచ్యూర్ లవ్)గా పరిణామం చెందదు. ఒకవేళ చెందినా కూడా ఆ ప్రేమ జీవితాంతం నిలవక పోవడానికి ప్రధాన కారణం – ఆ ప్రేమని దంపతులు పెంచి పోషించరు.

పెంచకపోతే తుంచుకుపోతుంది

ప్రేమించి పెళ్ళి చేసుకున్నాం కనుక ప్రేమ తమ జీవితాల్లో అంతర్భాగం అనుకుంటారు. తాము ప్రేమగానే ఉన్నాం అను కుంటారు తప్ప క్రమేణా ఆ ప్రేమ నదివల్ల ఒడ్డు కోసుకుపోయినట్టు కోసుకు పోతుందని గుర్తించరు. ఫలితంగా కొద్ది నెలలు, ఏళ్ళు కాపురం చేసే సరికి వారి మధ్య మనస్పర్ధలు, అభిప్రాయ భేదాలు తలెత్తుతాయి. ప్రేమ తరిగిపోతుంది. ఒక్కోసారి ద్వేషం కూడా అంకురించ వచ్చు. లేదా కేవలం నిర్లిప్తత చోటు చేసుకోవచ్చు.

అత్తవారింట్లో కొత్త అలవాట్లు, కొత్త మర్యాదలు, పద్ధతుల్లో తేడాలు, కలతలు, కొత్త కోడలి ప్రేమని నిలువునా చీల్చెయ్య గలవు.

ఇవి కొన్ని కారణాలు

పిల్లలతో అగచాట్లు, పిల్లలు పుట్టనందువల్ల వేదన, భార్యాభర్తల మధ్య సెక్సు అవసరాల్లో తేడాలు ప్రేమకి గడ్డు పరీక్ష పెడతాయి.

తల్లా! పెళ్ళామా? – అనే ప్రాధాన్యత సమస్య ఏ ఇంటా తప్పదు. ఆడపడుచులు, తోటికోడళ్ళు, మరదులు, బావగార్లు వగైరాలు తెలిసో తెలియకో సృష్టించే సమస్యలు కొన్ని ఉంటాయి.

అనారోగ్యాలు; పుట్టింటికీ, అత్తింటికీ మధ్య చాకిరీలో తేడా, గారాబంలో తేడా, బాధ్యతల్లో తేడా, ఆహారంలో తేడా, ఇవన్నీ స్త్రీ జీవిత విధానాన్నీ ఆలోచనా పద్ధతిని శాసిస్తాయి.

ఆమె వాటికి ఇమడలేకపోతున్నప్పుడు <u>భర్త గమనించి ఆసరా ఇస్తే ఒకలాగ, ఇవ్వకపోతే ఒకలాగ</u> ఆ దంపతుల మధ్య సంబంధాలు మారుతాయి.

గర్భాలతో, అనారోగ్యాలతో, వయసు తో శరీరంలో వచ్చే మార్పులు, కొన్ని అలవాట్లు ఆకర్షణని పోగొడతాయి. అది కూడా ప్రేమకి విఘాతం కలిగించవచ్చు.

ప్రేమ ఘోరంగా దెబ్బతినే పరిస్థితులు (ఉదా: వంచన, నమ్మకద్రోహం, హింస) వంటివేవీ లేకున్నా సాదాసీదా సంసార పరిస్థితులే సంసారంలో ప్రేమని ఎలా దెబ్బతీస్తాయో చూశారా?

మానసిక పరిణతి, ప్రేమ పరిణతి పొందిన జంటల్లో కూడా క్రమేణా ప్రేమ ఇంటెన్సిటీ తగ్గుతూ వస్తుంది.

చమురు దీపం చూసేరా? నిండుగా చమురున్నా సరే దీపం ఎక్కువసేపు ఒకే వెలుగు నివ్వదు. ఆ వెలుగు నెమ్మదిగా మందగిస్తూ పోతుంది. అప్పుడు ఒత్తిని ఒకింత తోయాల్సి వస్తుంది. <u>ప్రేమ దీపం కూడా అంతే. తరచు ఎగదోయనిదే ప్రకాశించదు.</u>

ప్రేమ అనేది లేత తీగలాంటిది. అది పందిరి ఎక్కింది కదా అని పట్టించు కోవడం మానేస్తే – ఎప్పుడు మానేస్తే అప్పుడే అది చతికిలబడుతుంది. ఒక

బిడ్డని, ఒక మొక్కని సాకినట్టు నిరంతరం సాకితేనేకాని ప్రేమ జీవితాంతం నిలవదు.

కనుక ప్రేమని కాపాడుకోవడం విషయంలో అలక్ష్యం, నిర్లక్ష్యం రెండూ పనికిరావు. ఎక్కడికి పోతాడులే/పోతుందిలే అనుకోవడం ఎంత తప్పో, బాగానే ఉన్నాం కదా అని సరిపెట్టుకోవడమూ అంతే తప్పు.

ప్రేమ జీవితాంతం కొనసాగడానికి ఏం చేయాలి?

చట్టం, వైవాహిక ధర్మం, కుటుంబ బాధ్యత–ఇవన్నీ వివాహం విచ్ఛిన్నమైపోకుండా కాపాడగలవు కానీ ప్రేమని కాపాడలేవు.

మీ జీవితభాగస్వామికీ మీకూ మధ్యనున్న ప్రేమ జీవితాంతం నిలవాలంటే అందుకు మీరు జీవితాంతమూ కృషి చెయ్యాల్సిందే. ఇన్సూరెన్సు పెన్షన్ పాలసీ లాగ కొన్నాళ్ళు ప్రేమిస్తే, అటుపై అదే చూసుకునేది కాదు ప్రేమ. మీ మానసిక శక్తిని అందుకోసం వెచ్చించాలి. మీ జీవిత భాగస్వామి మీద మీకున్న ప్రేమని సందర్భం వచ్చినప్పుడల్లా మాటల్లో, చేతల్లో వ్యక్తం చెయ్యాలి.

"ఐ లవ్ యూ" అంటే అయిపోదు

"ఐ లవ్ యూ" అంటూంటే సరిపోదు. ప్రేమ ఆచరణలో కనబడాలి. అంటే –

+ ఇద్దరూ ఒకరితో ఒకరు మనసు పంచుకోగలగాలి. ఒకరి రహస్యాలను ఒకరితో చెప్పుకోగల సాన్నిహిత్యం ఏర్పడాలి. ఒకరి లోటుపాట్లు ఒకరు సహృదయంతో అర్థం చేసుకోగలగాలి. క్షమాగుణం, ఆప్యాయత, ప్రేమ ఉన్నప్పుడే ఇది సాధ్యమవుతుంది. ఒకరి రహస్యాలను ఒకరు దాచి, వారివారి నమ్మకాలను కాపాడాలి. వారి వ్యక్తిత్వాలను గురించి దూకుడు నిర్ణయాలకు వచ్చేయకూడదు.

+ భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరెక్కువ, ఒకరు తక్కువ అనుకోకుండా కుటుంబ బాధ్యత సమష్టిగా ఇద్దరిదీ అని గుర్తింపు కలిగి ఉండాలి. అదొక జాయింట్ వెంచర్ అనుకోండి. ఇద్దరూ బాధ్యతలు పంచుకుని కుటుంబాన్ని నిర్వహించాలి. ఒకరికన్నా రెండోవారు ఎక్కువ బరువు మోస్తున్న భావం కలిగే పరిస్థితులకి చోటివ్వకండి.

+ అధికారం చలాయించడం ప్రేమలో భాగం కాదు.

+ ఒకరి మీద ఒకరు ఆధారపడి బతకండి. ఒంటెద్దు పోకడలు పోకండి. నేను నా ఇష్టం వచ్చినట్టు చేస్తాను అని కాకుండా నీ ఇష్టం ఎలా ఉంది? ఎలా చేద్దామంటావు? అనే ధోరణిలో పోండి. మీలో ఉన్న ప్రేమకు మీ ఈ ధోరణి తార్కాణ మవుతుంది.

+ ఒకరిమీద ఒకరికి నమ్మకం/విశ్వాసం కలిగి ఉండండి. అంటే ఒకరి నిజాయితీ మీద, ప్రవర్తన మీద, మాట మీద ఒకరికి నమ్మకం ఉండాలి. వీళ్ళు చేస్తున్నది, చెప్తున్నది సరైనది కాదని బలమైన బేసిస్ లేకుండా అపనమ్మకానికి లోనవ కూడదు.

+ ఒకరినొకరు చెప్పుకోవడం, నిందించు కోవడం, అవమానించు కోవడం ప్రేమని చంపేస్తాయి.

+ ఎదుటిమనిషి గురించి, వారి అవసరాలు, ఆశలు, ఆకాంక్షల గురించి పట్టించుకోవాలి. శ్రద్ధ చూపాలి. ఉదాహరణకి తలనొప్పి వచ్చిందనో, అలసటగా ఉందనో తెలిస్తే 'ఈపాటి దానికేనా' అని అలక్ష్యం చెయ్యకుండా... ఎంత ఒత్తిడిలో ఉన్నా... చిన్న శైత్యోపచారం లేదా సాయం చెయ్యడం మీకు గల శ్రద్ధని, ప్రేమని చాలా బలంగా వ్యక్తం చేస్తుంది.

+ ఇక కమిట్‌మెంట్ అనేది ప్రేమైక దాంపత్యాల్లో మరో ముఖ్యమైన అంశం. పెద్దల బలవంతం, సంఘ భయం, పెళ్ళి మంత్రాల మీద (అర్థం తెలిస్తే), ప్రమాణాల మీద గౌరవంతో కాకుండా మనసు లోంచి పుట్టుకొచ్చిన భావం – 'ఈమెతోనే/ఇతడితోనే నా జీవితం ముడిపడి ఉంది. ఏ పరిస్థితుల్లోనైనా మేము కలిసి ఉంటాం. కష్టసుఖాలు సమంగా పంచుకుంటాం' – లాంటి అంకితభావం దాంపత్యాన్ని చిరకాలం కాపాడుతుంది. దాంపత్యానికి గడ్డుకాలం ఎదురైతే ఆ కష్టాన్ని తొలగించుకుని దాంపత్యాన్ని కాపాడుకోవాలన్న తాపత్రయం కమిటెడ్ పర్సన్స్‌లోనే కనిపిస్తుంది.

ఇలా ఎంత చెప్పినా... కవిత్వంలో ఉన్న ఆర్ద్రత సైన్సులో ఉండదు. ఘంటసాల అమరస్వరం మీ చెవుల్లో గింగురుమనటం లేదూ?...

"... నిన్ను నిన్నుగా ప్రేమించుటకు
నీ కోసమే కన్నీరు నించుటకు
నేనున్నానని నీడగ నిలిచే
తోడొకరుండిన అదే భాగ్యమో!
మనసున మనసై... బ్రతుకున బ్రతుకై..."

ప్రేమైక దాంపత్యం అలాంటి దంపతుల్లోనే సాధ్యమవుతుంది.

మీ దాంపత్యం అలా ఉండాలి!!





Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
www.abhisarika.com

అడగండి చెప్పుతాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...
సంతానం కలగకున్నా... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట – 533 440.
ఫోన్ : 0884 – 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు)
వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

ఈ దారుణ సమస్యని పోగొట్టండి!

నా వయసు 46 సం॥లు. నాకు మంచి ఉద్యోగం మంచి తెలివి వున్నప్పటికి – నాకు సెక్స్ ఫీలింగ్స్ కంట్రోల్‌లో ఉండవు. తెల్లటి అమ్మాయిలను చూస్తే వారిని ఊహించి హస్తప్రయోగం చేస్తుంటాను. ఫ్యామిలీ ఫ్రెండ్స్ ఇంటికి వస్తుంటే వారిని వూహిస్తుంటాను. అందమైన అమ్మాయిలు – చీర, బ్లౌజు ధరిస్తే ఇంకా సరదా. కారణం– జాకెట్టుకు చీరకు మధ్య కడుపును చూస్తే వెంటనే స్పర్శించాలని పిస్తుంది.

దూరపువూరికి వెళ్ళి ఎవరైన అటువంటి అమ్మాయి కుదురితే నేను ఆమెను ఎలాగైన Enjoy చేయాలని కోరిక. అది తీర్చుకుని హాయిగా జ్ఞాపకార్ధములో వుండాలి అని భావన. నన్ను ఏం చేయమంటారు.

పైగా నాకు ఇష్టమైన హీరోయిన్నును, స్నేహితుల భార్యలు అందముగా, తెల్లగా వున్నచో వారి వూహిస్తూ హస్తప్రయోగం చేస్తుంటాను. ఎన్నో రకాలుగా వారిని ఊహల్లో రమిస్తాను. కలలు కూడా వస్తాయి.

వారిని ఉదరంపై స్పర్శిస్తూ, కడుపును ముద్దు పెడుతూ, స్తనములు, ఛాతిపై ఒత్తుతున్నట్టు, చనుమొనలను చప్పరిస్తున్నట్లు ఎడమచేతితో కడుపును తాకుతుండి అనుభవిస్తున్నట్టు, Oral sex లో ప్రాక్టీసు చేస్తున్నట్లు కలలు కూడా చూస్తున్నా. మీకు చాలా ఋణపడతాను. తెల్లటి, పచ్చగావున్న అమ్మాయిలను అనుభవిస్తేనే జీవితము అనిపిస్తుంది. ఈ నా విపరీత గుణాన్ని కంట్రోలు చేయడానికి సలహాయివ్వండి.

– ఓ దుర్భాగ్యుడు

ఇందులో దారుణమూ, దుర్భాగ్యమూ

ఏమీ లేవండీ. మీకు అందుబాటులోకి రాని అనుభవాన్ని ఊహల్లోనూ, కల ల్లోనూ పొందుతున్నారు. దీన్ని ఫేంటసీ అంటాం. ఫేంటసీ సెక్సు జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగమేనని శాస్త్రజ్ఞులు అంగీకరిస్తున్నారు.

మీకు పెళ్ళయిందో లేదో రాయలేదు. పెళ్ళికానట్టే తోస్తున్నది. అలాగైతే... చక్కగా మీ అభిరుచులకు తగ్గట్టుగా హీరోయిన్‌లాగా, తెల్లగా అందంగా ఉన్న అమ్మాయిని చూసి పెళ్ళి చేసుకుంటే ఈ పాట్లుండవుగా?! కలలో ఎందుకు, ఇలలోనే మీక్కావలసిన అనుభవాలు పొందవచ్చు!

మీకు ఇప్పటికే పెళ్ళయి ఉంటే... ప్చ్... చెయ్యగలిగిందేం లేదు. మీ భార్యలో మీ ఊహాసుందరిని చూసుకోవటమే మార్గం.

మీ సమస్యలో నాకు కనిపించిన ఒకే ఒక తంటా ఏంటంటే మీ ఫిక్జేషను. అంటే మీ మనసు ఒకే ఒక అంశంపై (తెల్లటి అందమైన శరీరం, చీరకట్టు పైనున్న పొట్ట) కేంద్రీకృతమై ఉంది. అఫ్‌కోర్స్ కొందరికి రొమ్ములు, కొందరికి పిరుదులు, కొందరికి తొడలు, పిక్కలు, కొందరికి పెదవులు... ఇలా ప్రతి వారినీ ప్రధానంగా ఆకర్షించే అవయవాలు ఒకటో రెండో మాత్రమే ఉన్నా, శరీరంలోని మిగతా అంగాలలోని అందాన్ని కూడా చాలామంది ఆస్వాదించ గలుగుతారు. అంతకుమించి మానసిక సౌందర్యాన్ని కూడా చూడగలిగితే ఇలా మనసు ఒక్క అంశంపైనే లగ్నమై (ఫిక్స్ అయి) పోదు.

ఫిగ్జేషన్ వల్ల ఇబ్బందేంటంటే మీరు కోరుకున్న లక్షణాలు లేని వ్యక్తి భార్యగా దొరికితే జీవితం అసంతృప్తిమయమై పోతుంది. కనుక అభిరుచి పరిధిని విశాలం చేసుకోవాలి. ఏదో ఒక్క అంశం మీదే దృష్టిని నిలిపేయకుండా ఇతర విషయాలను కూడా ఆస్వాదించడం అలవరచుకోవాలి. ఒక్క సెక్సు విషయం లోనూ, అవయవాల విషయంలోనే కాదు... జీవితంలోని ప్రయోజనకరమైన అన్ని రంగాలలోనూ కూడా ఇది వర్తిస్తుంది.

ఒకసారి స్వయంగా సంప్రదించగలిగితే అందుకు తగిన విధానాలు తెలియ పరుస్తాను.

సందేహాలు

సార్ నాకు తెలుగు రాదు కన్నడంలో రాసాను. దయచేసి అర్థం చేసుకోండి సార్.

మీ భాష నాకు రాదు. అయినా లిపి తెలుగు మాదిరిగా ఉండడంవల్ల మీరు రాసిన ప్రశ్నల్లో నాకు అర్థమైన వాటికి జవాబులిస్తున్నాను.

- మీ కుడి బీజం గజ్జల్లో ఉందని వ్రాసారు. యూరాలజిస్టుకి చూపించు కోండి. ఆయన ఆపరేషన్‌చేసి దాన్ని సరైన చోట పెడతారు. లేదా అవసర మనిపిస్తే మొత్తంగా తొలగిస్తారు. ఎందుకంటే, బీజాలు బీజకోశంలో కాకుండా ఇంకెక్కడున్నా నష్టం కలుగజేసే అవకాశముంది. చికిత్సచేస్తే మున్ముందు ఏమైనా అవుతుందేమోనని భయపడక్కర్లేదు.

  పొట్టలోపల ఉండిపోయే బీజాలతో పోలిస్తే గజ్జల్లో ఉండిపోయే బీజాలకు కలిగే రిస్కు కొద్దిగా తక్కువే.

- బీజాలు చిన్నగా ఉండటం వల్ల శీఘ్రస్కలనం అవదు. స్త్రీని తృప్తి పరచడానికి సగటుసైజు అంగం సరిపోతుంది. (సుమారు నాలుగు నుంచి 7 అంగుళాల వరకు)
- ఒకొక్క స్త్రీ 2-3 నిమిషాలలోనే భావప్రాప్తి (తృప్తి) పొందుతుంది. ఒకొక్క స్త్రీ 15-30 ని॥లు రతిచేసినా తృప్తి పడకపోగా మంట పుట్టి తోసేస్తుంది.

ఏ స్త్రీకైనా ప్రతీసారీ ఒకే సమయం పట్టదు. మొత్తం మీద ఆమె మూడ్‌నిబట్టి, లభించిన ప్రేరణనిబట్టి, పొందిన కామోద్రేకాన్ని బట్టి... ఇలా అనేక అంశాల మీద ఆధారపడుతుంది.

- 'వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు' పుస్తకంలో స్త్రీలు రతిలో తృప్తి పొందడానికి పురుషులేం చేయాలో, పురుషుల తృప్తికోసం స్త్రీలేం చేయాలో వివరించాము. చదవండి.

రతి చేయకండి!

... ఇంతకు ముందు నా భార్య గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు రతి సల్పితే గర్భస్రావాలు జరిగినవి. ఇప్పుడు మరల 3వ నెల నడుస్తోంది. నా భార్య రతి చెయ్యమని నాపై ఒత్తిడి తెస్తోంది. నేను మాత్రం చెయ్యడం లేదు. పైపైన రతిచేస్తున్నాను. లోనికంటా చేయమని అంటున్నది. మీ సలహా చెప్పండి. 6 సం॥ల తర్వాత కలగబోతున్న సంతానం.

– 3678

మీ భార్యకు ఇప్పటికే రెండు గర్భస్రావాలయినవి కనుక, మీ యిద్దరూ కొన్నాళ్ళు నిగ్రహంగా ఉండండి.

రతిలో భావప్రాప్తి పొందినప్పుడు స్త్రీ గర్భాశయంలో సంకోచ వ్యాకోచాలు కలుగుతాయి. ఇవీ "నొప్పుల" లాంటివే కాని బహుస్వల్ప స్థాయిలో ఉంటాయి. 3వ నెలలోనూ 4వ నెలలోనూ వీటి వల్ల గర్భస్రావం జరిగిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. భావప్రాప్తి కలగకుండా అంగసంచలనాలు జరిపినందువల్ల కాని, బాహ్య ప్రేరణ జరిపినందువల్ల కాని నష్టం లేదు కాని స్త్రీకి అది మరీ యిబ్బంది. కనుక 5వ నెల దాటే దాకా మీరు రతిలో పాల్గొనకుండా ఉండటం క్షేమం. ఆ తరువాత పార్శ్వ పద్ధతిలో రతి చేసుకోవచ్చు.

ఆరు సంవత్సరాల తర్వాత నిలిచిన గర్భం కనుక కొద్ది నెలలు ఓపిక పట్టండి మరి!

అందుకేనా?

నేను రతి జరుపునపుడు నా భార్య తన చనులను నా నోటితో పాలు త్రాగినట్లుగా పీల్చమని కోరుతుంది. రతి అయిపోయే వరకూ నోటితో వాటిని స్పృశించటం, చీకటం చేస్తాను. నా భార్య హాయిగా ఫీలవుతుంది కాని ఆ తర్వాత చనులు నొప్పిగానూ, బరువుగానూ ఉంటాయి అంటుంది. అప్పుడప్పుడు ఛాతీ నొప్పి, కడుపులో మంట వస్తాయంటుంది. ఒకొక్కసారి వైట్ అవుతుందట. ఇందుకు కారణాలు, సలహా చెప్పగలరు. – సి.ఆర్

ఈ మూడూ వేర్వేరు సమస్యలండీ! ఒకదానికొకటి సంబంధించినవి కావు.

చనుమొనలు సున్నితమైనవి. వాటిని చాలాసేపు చీకటం వల్ల కొంత నొప్పి అనిపించటం సహజం. ఒత్తిడి తగ్గించి నాలుకతో ప్రేరణ అధికంగా చెయ్యండి. **రతిరహస్యం, నాగరిక దాంపత్యం**..లో చెప్పినట్టుగా చనుమొనలను నాలుకతో పరిపరివిధాల త్రిప్పి, చుట్టి, నొక్కి, త్రోసి సుఖానుభూతులు కలిగించవచ్చు.

ఛాతీ నొప్పికి కూడా ఆమె చనుచూషణే కారణ మనుకుంటు న్నట్టున్నారు. కాదు. దానికి ఇతర కారణాలుంటాయి. ఉదా: కడుపులోని పుండు వల్ల లేదా ఎసిడిటీ వల్ల కడుపులో మంట, ఛాతీ నొప్పి కలుగుతాయి. ఎసిడిటీ తగ్గటానికి డాక్టరు సలహాపై మందులు వాడిస్తే ఆ సమస్య పోతుంది.

తెల్లబట్ట పూర్తిగా వేరే సమస్య. అది చాలా మంది ఆడవాళ్ళకు రొంప చేసినంత తేలిగ్గా కలిగే వ్యాధి. కొందరికి వ్యాధి క్రిములవల్ల కలుగుతుంది. ఇదికూడా డాక్టరుచే చెకప్ చేయిస్తే సరైన వైద్యం జరుగుతుంది.

చల్లారటం లేదు

నాకు పెళ్ళయి 12 సం॥లు అయ్యింది. కొద్ది రోజుల నుంచి రతి జరిగిన తరువాత కూడా అంగం ఎంతకీ చల్లారటం లేదు... అవస్థగా ఉన్నది. వీర్యం కూడా పలచగా పడుతున్నది. అంగం చాలాసేపటికి మాములు స్థితికి వస్తుంది. కాని అది ఉబ్బినట్టుగా అనిపిస్తోంది. నా అనుమానమో లేక నిజమో అర్థం కావటం లేదు. యిది వరకూ యిలా లేదని చెప్పగలను.

– బి.వి., హైదరాబాదు

వీర్యం పల్చగా పడటం గురించి పట్టించుకోకండి. అదేమీ లోపం కాదు. కాని వీర్య స్ఖలనం జరిగేక కూడా చాలాసేపటికి గాని అంగం మెత్తబడని పరిస్థితి సమస్యే! దీన్ని ప్రయాపిజమ్ అంటాము. అంగం మెత్తబడ్డాక అది ఉబ్బినట్లుగా అనిపిస్తోందనే మీ అనుమానం కూడా నిజమే కావచ్చు. మీరు హైదరాబాదు లోనే ఉన్నారు కనుక ఏండ్రాలజిస్టుని సంప్రదించండి. ఆలస్యం చెయ్యకండి.

అంగస్తంభనం జరిగేటప్పుడు అంగంలోని రక్తపు గూళ్ళు రక్తంలో పోటెక్కుతాయి. స్ఖలనం అయిపోయేక రక్తం అంతా తిరిగి శరీరంలోకి వెళ్ళి పోవాలి. అలా వెళ్ళకుండా రక్తనాళాల్లో ఏదైనా అడ్డు ఏర్పడితే ప్రయాపిజమ్ ఏర్పడుతుంది. సికిల్‌సెల్ ఎనీమియా, రక్తం గడ్డ కట్టడానికి సంబంధించిన సమస్యలు, మొ॥వి ఉన్నవారు ఈ రకం సమస్యకి లోనవుతారు. అవేవీ లేనివారికి కూడా ఒకోసారి యిలా జరుగుతుంది. కాబట్టి మీరు ఏండ్రాలజిస్టుని కలవటమే ఉత్తమం.

నా పని ఇంతేనా?

నాకు 14వ ఏటనుండీ హస్త ప్రయోగం అలవాటుంది. చిన్నతనం నుండీ మగపిల్లల్తో పడుకోవటం వల్ల వయసు వచ్చేసరికి 'స్వలింగ ఆకర్షణ'కు గురయ్యాను. నా మిత్రునితో నాకు ఈ విధమైన సంబంధం ఉంది. అంగ చూషణలో మాత్రమే పాల్గొనేవాడిని. అధోరతిలో పాల్గొనలేదు. అది మా యిద్దరికీ యిష్టంలేదు. నెలలో ఒకరోజు చేస్తాను. యిది 7 సంగలుగా జరుగు తోంది. చేయకుండా ఏమాత్రం ఉండలేక పోతున్నాను.

నాకు వివాహమై 6 సంగలు అయింది. భార్యను ప్రేమగా చూసు కుంటాను. సెక్సులో కూడా ఏరకమైన సమస్యా ఎదురుకాలేదు. అంటే బైసెక్సువల్‌ని అన్నమాట.

అయితే ఈ మధ్య అంగస్తంభన దోషాలు ఏర్పడుతున్నాయి. యూరాలజి స్టుకు చూపించాను. అటు చూస్తే నా మిత్రునితో సంపర్కం వదులు కోలేను. యిటు భార్యను సుఖపెట్టడానికి శారీరక సమస్యలు అడ్డు వస్తున్నాయి. నా మానసిక, శారీరక పరిస్థితుల్లో మార్పు ఎలా వస్తుంది? ఏ మందులు వాడితే ప్రయోజనం వుంటుంది?

–కె., కుప్పం.

ప్రస్తుతం మీకు ఏర్పడిన అంగ స్తంభన సమస్య మీలో ఏర్పడిన సెక్సువల్ కాన్‌ఫ్లిక్ట్ వల్ల కలిగిందా? ఇతర మానసిక కారణాలున్నాయా? లేకపోతే ఆంగికమైన దోషాలు ఏమైనా ఏర్పడు తున్నాయా? అనేది విశ్లేషించాలి. మీరు వ్యక్తిగతంగా సంప్రదిస్తే కేసు హిస్టరీ సేకరించడం ద్వారా కొంత నిర్ణయానికి వచ్చి తదుపరి పరీక్షలు, చికిత్స నిర్ణయిస్తాము.

కిన్సీ స్కేల్ ప్రకారం మీరు హెటిరో సెక్సువల్ టెండెన్సీ ప్రధానంగానూ, హోమోసెక్సువల్ టెండెన్సీ ఓమోస్తరు గానూ గల వ్యక్తిగా అవుపిస్తున్నారు.

మీరు మారాలీ అని బలంగా అనుకుంటే మీలో మార్పు రావడానికి మేము దోహదం చెయ్యగలం! లేదా ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితిపట్ల మానసిక వైరుధ్యం పోగొట్టుకోవడమెలాగో చెప్పగలం.

మారటానికి ప్రయత్నించండి. విఫల మైతే కృంగిపోకండి. ఈ విషయానికి సంబంధించిన క్షోభ ఎక్కువైతే అది మానసిక నపుంసకత్వానికి దారితీస్తుంది.

అనేక పాశ్చాత్య దేశాలలో నేరం కాదు. మన ప్రాచీన ధర్మశాస్త్రాలు కూడా వాటిని తప్పుగా భావించలేదు. కాని వేరేగా వర్ణించాయి.

మోడరన్ సెక్సాలజిస్టులు ఇది మనిషిలో అంతర్గతంగా ఉండే గుణమనీ, అది కొందరిలో పరిస్థితుల వల్లనో, జీన్స్ వల్లనో ప్రబలంగా బయట పడుతుందనీ నమ్మి, హోమోసెక్సువాలిటీని ప్రత్యా మ్నాయ కామప్రవృత్తిగానే తప్ప అసహజ ప్రవృత్తిగానో, వక్రకాముకత్వంగానో భావించకూడదని చెపుతున్నారు. విచారపడకండి.

ఎన్నిసార్లు పోయినా అదే మాటంటాడు.

నేను ఒక మానసిక సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. ఈ లెటరు గల్ఫ్ నుండి వ్రాస్తున్నాను. నేను అనుకోని పరిస్థితిలో ఒక ఆంటీతో సెక్స్ కలిసాను. కలిసిన రోజు రాత్రే నేను గల్ఫ్ వచ్చినాను. కాని ఇక్కడకు వచ్చిన రెండు రోజులకు నా పురుషాంగంపై చిన్న చిన్న కురుపులుగా ఏర్పడినవి. వారం రోజుల తర్వాత స్కిన్ డాక్టర్‌కు చూపించు కున్నాను. ఆ డాక్టరు పరీక్షచేసి "నీకు ఇవి 100% సెక్స్ వల్ల రాలేదు. ఏమీ ఫర్వాలేదు" అన్నాడు. 1 నెల తర్వాత HIV పరీక్ష చేయించుకున్నాను. నెగిటివ్ అని వచ్చింది. అనుమానం తీరక ఇంకా చాలా సార్లు పరీక్షలు చేయించుకున్నాను. 3 నెలలు జీతం మొత్తం డాు ఫీజులు పరీక్షలకి ఖర్చుపెట్టాను. ఎన్ని సార్లు పోయినా అదే విషయం చెప్తున్నాడు. నీకు ఎలాంటి బీమారి లేదు అంటున్నాడు ఇప్పటికి 6 నెలలు అవుతుంది. కురుపులు పోవటం లేదు. కాని నాకు అవి ఉన్నట్టు అనిపించటం లేదు. నొప్పి కూడా లేవు. అప్పుడప్పుడు మూత్రం పోసినప్పుడు మంటగా అనిపిస్తుంది.

మరొకసారి HIV పరీక్ష చేయించు కోవడానికి ధైర్యం అవటం లేదు. చావటం మంచిది అనిపిస్తుంది. ఇలా

పురుషాంగంపై కురుపులు సెక్స్ వలన కాకుండా మామూలుగా రావడానికి వుంటుందా? పెళ్ళయినాక నా భార్య ఈ కురుపులు చూసి ఏమైనా అంటుందని భయం.

నాకు ఇంటికి కూడా ఫోన్ చెయ్యాలని కూడా అనిపించడం లేదు. నాకు ఎవరి మీద కూడా మనస్సు ఉండడం లేదు. ఈ సమస్యతో నరకం అనుభవిస్తున్నాను.

ఈ సమస్యతో నేను కంపెనీలో పనికి పోవడం కూడా సమస్యగా ఉంది. నా సమస్య అర్థం చేసుకుని నా బాధ తీర్చగలరు.

-కె.కె., గల్ఫ్

క్షణిక ఆవేశంలో తొందరపడ్డారు. ఫలితంగా మనశ్శాంతి పోయింది. జబ్బుందేమో అని అనుమానించే దశదాటి 'ఉంది!' అనే నిర్ధారణకొచ్చేసారు. అందుకే మీకు ఏంలేదని డాక్టరు ఎన్నిసార్లు చెప్పినా నమ్మలేకపోతున్నారు.

'నీకు ఫలానా జబ్బుంది' అని చెప్పడానికి డాక్టరు సందేహించరు. ఉంటే ఉందని చెపుతారు లేకపోతే లేదనే చెపుతారు. నకిలీ వైద్యులయితేనే స్వార్థం కొద్దీ లేనిది కూడా ఉందని చెప్తారు. మీ డాక్టరుకి అలాంటి దుర్బుద్ధి లేదు కనుక మీకు జబ్బేమీ లేదయ్యాబాబూ అని మొత్తుకుంటున్నాడు.

మీకు జబ్బే కాదు, నమ్మకమూ లేదు! కారణం మీకు అంగంపై ఎదురుగా కనబడుతున్న కురుపులు. అదేం కురుపులో తెలిస్తే కాని మేము కూడా ఏమీ చెప్పలేం. మీ డాక్టరు మాటనే వేద వాక్కుగా భావించండి. ఆయన ఆ పొక్కులు సెక్సువలన వచ్చినవి కావంటే నమ్మాల్సిందే!

వాటిని మీ భార్యచూసి ఏమనుకుంటుందో అని భయం దేనికి? ఆమేవన్నా డాక్టరా వాటిని పరిశీలించడానికి? పరిశీలించినాయనే ఏం లేదంటున్నాడుగా! ఇంక దేనికి బెంగ?

దీనంతటికీ కారణమేమిటంటే ఈ లైంగిక సంపర్కం కారణంగా మీలో OCD అనే మానసిక బాధ లక్షణాలు మొదలైనాయి. కనుక వచ్చిన ఆలోచనే మళ్ళీ వస్తూంటుంది. డాక్టరు పరీక్షచేసి, ధైర్యం చెబితే కాసేపు ధైర్యంగానే ఉంటుంది. ఆ తర్వాత మళ్ళీ మామూలే. ఎన్నిసార్లయినా ఇదే పరిస్థితి. ఇది పోవాలంటే మానసిక నిపుణుడిని (సైకియాట్రిస్టు) సంప్రదించాలి. ఈ ఆలోచనలు పదేపదే రాకుండానూ, ప్రశాంతతకూ తగిన మందులూ ఇతర చికిత్సలూ ఇస్తారు.

మూత్రం మంటగా అనిపించినప్పుడు మూత్రం శుభ్రమైన సీసాలో సేకరించి మైక్రోస్కోపు పరీక్ష, కల్చరు పరీక్ష చేయించుకుని, మందులు రాయించుకుని, వాడుకోండి - మంట పోతుంది.

ఆదర్శ దాంపత్యం

నా వయసు 57. నా భార్య, నేనూ ముప్పైఏళ్ళకు పైబడి అన్యోన్యమైన జీవితం గడిపేము. ఒకరంటే ఒకరు యిప్పటికీ వ్యామోహపడుతూనే ఉంటాము. మా ప్రేమ, మా మధ్య ఆకర్షణ ఎలాంటివో మా పిల్లలకు కూడా తెలుసు. "మా యింటికి మేమిద్దరం యజమానులం! మాలో వేమ సంప్రదించుకోకుండా ఏ పనీ చెయ్యము" అనేది వేము నమ్మి, ఆచరించే సిద్ధాంతం. అభిసారిక పుణ్యమా అని మాకు సెక్సువల్ సమస్యలు రానేలేదు.

అయితే ఈ మధ్య నేనే సంసార సుఖం కావాలని ఆమెను అధికంగా విసిగిస్తున్నానేమో...

అమెకు ఇప్పుడు సెక్సు అంత ఇష్టం ఉండటం లేదు. 'మెనోపాజ్' దశ రాబోతూంది గదా. లేడీ డాక్టరుకు చూపించి 'ఈస్ట్రోజన్' హార్మోన్‌ను చికిత్స చేయించుకోమంటే అది చెప్పడానికి డాక్టరు దగ్గర సిగ్గు, అభిమానం! ప్రతిసారీ నా బలవంతం మీద సెక్స్‌కి ఒప్పుకొన్నా 5-6 ని.లలోనే ఆమెకు తడి ఆరిపోయి యింక చాలని తొందర చేస్తూంది...

- ఎ., నెల్లూరు.

డైరీ లాంటి మీ 6 పేజీల ఉత్తరంలో మీరు రాసిన మీ దాంపత్య జీవిత విశేషాలన్నీ చదివి మనసారా ఆనందించేను. దాంపత్యంలో అన్యోన్యతా, సౌఖ్యమూ దంపతుల చేతుల్లోనే ఉంటాయనే సత్యమూ, వాటిని ఇనుమడింపచేసుకునే విధానమూ మీ జీవితం నుంచి మీ పిల్లలు గ్రహించ గలుగుతారు. ఆ రకంగా మీరు ఆదర్శవంతమైన తల్లిదండ్రులుకూడా! మీ అన్యోన్యతని వెల్లడించే విశేషాలన్నీ ఇక్కడ ప్రచురించలేకపోయినా మీ జీవితం మీ పరిచయస్థులందరికీ ఆదర్శం కావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను.

ఋతుశ్రావంతర (మెనోపాజ్) సమయంలో ఇస్ట్రోజన్ థెరపీ ఇవ్వటం ఎంతవరకూ క్షేమమనే విషయంలో వైద్య ప్రపంచంలో ఏకాభిప్రాయం లేదు. ఇస్ట్రోజన్ లోపంవల్ల ఎముకలు గుల్లబారటానికి సంబంధించిన జబ్బు (Osteoporosis) కలుగుతుంది. అలా అని ఎస్ట్రోజెన్‌ని కృత్రిమంగా యిస్తే గర్భాశయపు కేన్సరు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

కనుక 'ముందు గొయ్యి వెనుక నుయ్యి' లాంటి ఈ పరిస్థితిని

అధిగమించడానికి ఇప్పుడు వైద్యులు మధ్యే మర్గాన్ని అనుసరిస్తున్నారు. మెనోపాజ్ సమయంలో బాగా శారీరక, మానసిక యిబ్బందులకు గురయ్యే స్త్రీలకు మాత్రమే ఎస్ట్రోజన్‌ని యిస్తారు. ఇస్ట్రోజన్ వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్సు లేకుండా ఉండటానికి ప్రోజెస్టిరాన్‌ని కూడా కలిపి యిస్తారు.

మీ భార్యకు మెనోపాజ్ సంబంధమైన సమస్యలు అధికంగా లేని పక్షంలో ఇస్ట్రోజన్ ట్రీట్‌మెంట్‌కి బదులుగా కృత్రిమ జారుదు ద్రవ్యాలను వాడుకుంటూ రతిలో అసౌకర్యాన్ని పోగొట్టుకోవచ్చు. ఏది ఏమైనా ఈ (మెనోపాజ్) సమయంలో ఆమె యిష్టాయిష్టాలను జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ వాటికి అనుగుణంగా నడుచుకోండి. రతి కేవలం శారీరక క్రియే కాదు మనసుకి సంబంధించిన విషయం కూడా అని మీకు తెలియనిది కాదు కదా! ప్రయత్నించండి. కొద్ది నెలలు గడిచేసరికి మళ్ళా ఆమె మామూలుగా అవుతారు.

బహిష్టా? గర్భమా?

కొందరు స్త్రీలు గర్భం ధరించేక 3వ నెల దాకా బహిష్టవుతూనే ఉంటారట కదా! అలా అయితే గర్భం ధరించినట్టు గుర్తించేదెలా? ఎన్నవ నెల గర్భమో ఎలా తెలుస్తుంది? – తేలుకుంట

మీరు విన్నది తప్పు. గర్భం ధరించేక స్త్రీ 3 నెలలపాటు బహిష్టవదు. నూటికి 30 మంది గర్భిణీ స్త్రీలకు గర్భకాలంలో ఎప్పుడో అప్పుడు కొంత బ్లీడింగ్ కనబడుతూ ఉంటుంది. ఆ బ్లీడింగ్ బహిష్టు కాదు. కొంతమంది స్త్రీలు గర్భం ధరించేక కూడా 2,3 నెలలపాటు బహిష్టు కావలసి ఉన్న తేదీలలో కొద్దిగా బహిష్టయినట్టు ఎరుపు స్రవిస్తారు.

ఈ స్రావం మామూలు బహిష్టులా ఉండదు. పల్చగా లేత ఎరుపుగా అవుతుంది. బహిష్టు అయినన్ని రోజుల పాటు అవదు. అంత ఎక్కువగా కూడా అవదు. కొద్దికొద్దిగా కనబడి ఆగిపోతుంది.

అది బహిష్టా కాదా? అని అనుమానం వస్తే డాక్టరుకి చూపించుకోవటమే మంచిది. యూరిన్ టెస్టుకాని, స్కానింగ్ కాని చేసి గర్భం ధృవపరుస్తారు. ఒకవేళ 3,4 నెలలపాటు అది బహిష్టేనని మోసపోయి, ఆ తర్వాత అసలు సంగతి గుర్తించేరనుకోండి. అప్పుడు కూడా డాక్టరు శరీర పరీక్ష, అల్ట్రాసౌండు పరీక్షలను బట్టి ఎన్నవనెల గర్భమో తేలిగ్గా చెప్పగలరు.

రోజూ రతి చేస్తే ఆరోగ్యం పాడవదు

మా పక్కింటామె చాలా బలహీనంగా ఉంటుంది. నా భార్యతో ఆమె మాటల సందర్భంలో తను బలహీనంగా ఉండటానికి కారణం తనకి 5 గురు పిల్లలుండటము, తన భర్త రోజూ రతి చేయటమూ అని చెప్పిదట. కాని ఆమెకి టి.బి. అని తేలింది.

అసలు విషయం అది కాగా, రోజూ రతిచేస్తే ఆమెలా అయిపోతానని నా భార్య భయం పెంచుకుని, యిప్పుడు రతిలో రోజూ పాల్గొనడానికి అభ్యంతరం చెపుతోంది. మా యిద్దరికీ కోరికలు సమంగానే ఉన్నవి కాని ఇది తెచ్చిపెట్టుకున్న సమస్య. 45 సం॥లు దాటినవారు రతిలో ఎన్నాళ్ళకొకసారి పాల్గొనాలి?

– డి.బి.ఆర్., నెల్లూరు

మీ పక్కింటామె బలహీనతకు టి.బి. కారణమనేది నిర్వివాదాంశం. దగ్గర దగ్గర కాన్పులు, అధిక సంతానం కూడా కావచ్చును. అంతవరకే కరక్టు తప్ప రోజూ రతిలో పాల్గొంటే బలహీనమైపోతా రనుకోవటం పొరపాటే. మనసులో కోరిక, ఒంట్లో శక్తీ ఉంచుకుని, యిట్లాంటి వ్యర్థమైన భయాలతో సుఖ సంతోషాలను అణచుకోవటమెందుకు?

45 సం॥ల వయసులోనైనా 70వ పడిలోనైనా మీ యిద్దరికీ కోరిక కల్గినన్ని

సార్లు కలుసుకోవచ్చు. టైం టేబిలేమీ లేదు.

ముఖరతి వల్ల వ్యాధులొస్తాయా?

'రతిరహస్యంలో కొక్కోకుడు 26 ఉత్తాన పద్ధతులు, 4 ఉపరతులు, 3 ఆసీనక పద్ధతులు, 4 స్థిత విధానాలను వివరించాడని వాత్స్యాయన కామసూత్రాలలో చదివాను. రాంషాగారి 'రతి రహస్యం' పుస్తకంలో ఇవన్నీ ఉన్నాయా?

ఔపరిష్టక క్రీడ అనారోగ్యకరమనీ, వ్యాధి మూలకమైందనీ రతిరహస్యం 81వ పేజీలో రాంషాగారు రాసారు. రతి అంటే ఎన్నో భంగిమలూ, పద్ధతులూ ఉంటాయి కదా! మీరు కూడా దాన్ని ఖండించలేదు. మరి అది వ్యాధి కారకమెలా అవుతుంది?

ఔపరిష్టక క్రీడ 8 విధాలన్నారు కాని వాటిని వివరించలేదు ఎందుకని?

- డి.జి., పిడుగురాళ్ళ

రాంషాగారి 'రతిరహస్యం' పుస్తకం కొక్కోకానికి సులభ వ్యాఖ్యానమే. మూలంలో ఉన్న ప్రధానరతి విశేషాలన్నీ యిందులోనూ వివరించబడ్డాయి.

'ఔపరిష్టక' మంటే 'ఊర్ధ్వ రతి' లేక 'ముఖరతి' అని అర్థం. ముఖరతిని ప్రాచీన శాస్త్రకారులు ఖండించారు. జననాంగాలను పెదవులు, నాలుక, నోరు... ప్రయోగించి ప్రేరేపించడం నుంచి నోటి గహ్వరంలో రతి జరిపి స్ఖలించడం వరకూ ఔపరిష్టకమనే చెప్పబడింది.

దీనిని ప్రాచీన కామశాస్త్రాలు తృతీయ ప్రకృతులకు (హిజ్రాలకు) అనుమతించాయి. పండితులు, నాగరికులూ, ఉన్నత స్థానాల్లో ఉన్నవారూ ఎవ్వరూ ముఖరతిని ఆచరించకూడదని కామసూత్రాలు చెబుతున్నాయి. వాత్స్యాయనుడు కూడా కొన్ని కొన్ని దేశాల్లో, ప్రాంతాల్లో ముఖరతి ఆచారంగా వస్తున్న విషయాన్ని పేర్కొంటూ... అయినప్పటికీ దేశకాల పరిస్థితులను బట్టి కొన్ని సమయాల్లో, కొన్ని ప్రాంతాలలో కొన్ని సార్లు మాత్రమే ముఖరతిని ఆచరించవచ్చునన్నాడు. అదిన్నీ అక్కడ ఆచార వ్యవహారాలను అనుసరించి మాత్రమే అన్నాడు.

'ఔపరిష్టకం అనారోగ్య హేతువ'ని రాంషాగారు పేర్కొన్నది మూలగ్రంథకర్తను ఉటంకించమే తప్ప ఆయన స్వాభిప్రాయం కాదు. రతి రహస్యం 82వ పేజీలోని మిగతా వివరణ చదివితే అందులో జననాంగ చూషణం పట్ల రాంషాగారి అభిప్రాయం కనిపిస్తుంది.

జననాంగాలు ఆరోగ్యకరంగా (జబ్బులు లేకుండా) పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటూన్నట్లయితే ముఖరతి ఏ రూపంలోనూ అనారోగ్యం కాదనేది ఆధునిక దృక్పథం.

అయితే అది ఒకరికి యిష్టం కావచ్చు. ఒకరికి జుగుప్సకలిగించవచ్చు. ఎవరి యిష్టాన్ని బట్టి వారు ప్రవర్తించాలి తప్ప రెండవ వారిపై తమ అభిప్రాయం రుద్దకూడదు. పరస్త్రీ, పరపురుష సంపర్కాలకు పాల్పడేవారూ, జన నాంగాలు అనారోగ్యంగా, అపరిశుభ్రంగా ఉన్నవారూ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ముఖరతికి పాల్పడకూడదు.

ఇకపోతే ఔపరిష్టక క్రీడ ఎనిమిది విధానాలనూ వాత్స్యాయన కామ సూత్రాలు రెండవ భాగంలో వివరించడం జరిగింది.

డౌట్సున్నాయి.

1. స్త్రీలు బహిష్టు అయినపుడు సెక్సు జరిపితే వారికి ఏమైనా అవుతుందా! ఏమైనా అపాయం కల్గినచో ఏం చేయాలి. పురుషునికి ఏమైనా అవుతుందా!

2. నా యొక్క బీర్జం ఒకటి చిన్నగా, రెండవది పెద్దగా (కొంచెం) ఉన్నాయి. రెండూ ఒకేలాగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? నాకు 17-18 సం॥లు ఉన్నాయి. డాక్టర్‌ను కూడా సంప్రదించ లేదు. అసలు ఒకటి చిన్నగా మరొకటి పెద్దగా ఎందుకు వస్తాయి?

3. పురుషాంగము కూడా చిన్నగా ఉంటుంది ఎందుకు?

4. హస్తప్రయోగం చేయుడంవల్ల ఏమైనా ప్రమాదం జరుగుతుందా? జరిగినచో ఏం చేయాలి? హస్తప్రయోగం చేయవచ్చునా?

- సి., పెర్కవీడు

1. బహిష్టు సమయంలో సెక్సు చేస్తే స్త్రీకి ఏమీ అవదు, పురుషుడికీ ఏమి అవదు.

2. బీర్జాలు ఒకటి చిన్నగా ఒకటి పెద్దగా ఉండటం ప్రకృతి సహజమే. అలాగే ఒకటి పైకి ఒకటి కిందకి ఉండటమూ సహజమే. ఎటొచ్చీ నీరు చేరి పెద్దదవడము, పేగుజారి పెద్దదవడము మంచిది కాదు. మీ బీజాల పెద్దా చిన్నా భేదం సహజమైనదా లేక వాపా అనేది డాక్టరికి చూపిస్తే తెలుస్తుంది.

3. పురుషాంగమే కాదు ఏ అవ యవమైనా "పెద్దగీతముందు చిన్నగీతలా" ఒకరికంటే చిన్నదిగానూ, ఇంకొకరి కన్నా పెద్దదిగాను ఉండటం సహజమే. ముడుచుకుని ఉన్నస్థితిలో అంగం సైజు 1 ఇంచికన్నా తక్కువగానూ ఉండొచ్చు, 3-4 అంగుళాలు కూడా ఉండొచ్చు.

ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలన్నీ చక్కగా అభివృద్ధి చెందితే అంగం చిన్నదిగా ఉండే అవకాశం తక్కువ.

4. హస్తప్రయోగంవల్ల ప్రమాద మేమీ లేదు. అలాంటిదేమైనా ఉంటే 'వ్యభిచ రించద్దని చెవినిల్లుకట్టుకుని పోరుతున్నట్టే' హస్తప్రయోగం చేయవద్దని కూడా చెప్పే వాళ్ళమే కదా!

రతిచేద్దామంటే మూత్రం వస్తోంది

నాకు 24 సం॥లు. నా భార్యకు 22 ఉంటాయి. మూడున్నర సం॥ల క్రితం పెళ్ళయింది. వేము ప్రణయుకళ జరిపేటప్పుడు మా యిద్దరికీ కూడా మూత్రం పోసుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడుతోంది. 5 ని.ల కొకసారి పోసుకోవలసి వస్తోంది. వచ్చే ముందు అంగం క్రింద నొప్పిగా ఉంటుంది.

మా యిద్దరికీ ఒకే విధంగా అతి మూత్రం ఉండటం వలన ఊరికే బయటకు పోవాల్సి ఉంటుంది. ఇలా వెళ్ళాలంటే చూసే వాళ్ళు ఏమను కుంటారోనని సిగ్గుగా ఉంది. మాకు షుగర్ కంప్లయింట్ లేదు.

రతి అనంతరం నా భార్య పొత్తి కడుపులో నొప్పిగా ఉందని అంటుంది. ఇద్దరికీ రతి అనంతరం మూత్రం మంటగా ఉంటుంది. ఈ సమస్యలకు మీరే పరిష్కారం చెప్పాలి.

- యమ్.బి.ఆర్. వరంగల్

మీ యిద్దరికీ మూత్రనాళ సంబంధ మైన వ్యాధి ఉన్నట్టుంది. రతి అనంతరం మూత్రం మంటకీ, అతి మూత్రానికీ అదే కారణం కావచ్చు.

మీకు అంగం కింద నొప్పి వస్తున్నది, ఆమెకు పొత్తి కడుపులో రతి అనంతరం నొప్పి వస్తున్నదీ అంటే వ్యాధి లోతుగా ప్రాకి ఆమెకు పొత్తికడుపు లోని అవయవాలకు కూడా సోకి ఉండొచ్చు (Pelvic inflammatory disease), అలాగే మీకూ వృషణాలకు గాని, ప్రోస్టేటు గాని వ్యాధి సోకి ఉండవచ్చు.

వెంటనే యూరాలజిస్టుని కాని, ఎం.డి. జనరల్‌ని గాని, వెనీరియాల జిస్టుని గాని సంప్రదించి మందులు వాడుకోండి. త్వరలోనే తగ్గిపోతుంది.

YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

These apges are meant for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com

Is my boyfriend cheating?

A 28 year old single female from US writes:

It's been 2 weeks since my boyfriend and I had sex. But when we finally had sex, his sperm was watery and thin. Is this a sign that he has recently has sex? Shouldn't a male sperm be thick when he has not had sex in a while?

I can understand your apprehensions but watery consistency of semen cannot tell anything of that sort.

Semen can be thin and watery for several reasons: High levels of sexual excitement before the intercourse and good amount of foreplay are very important factors.

Another factor could be the lapse time between the ejaculation and your observation. If you have observed the semen several minutes after ejaculation it will be thin and watery.

What if the man had masturbated a few hours before so that he could last a little longer in intercourse? This could lead to watery semen.

Its true that the semen would be a little thick if a man has not had sex for a while but its difficult to infer anything out of that.

A 22-yr. female writes from Pakistan:

Hi. 2.5 months have passed since my pregnancy. Here are my questions: (i) Should there be penis insertion into vagina during pregnancy at all? (ii) Nowadays, since sometime, whenever insertion is there, I feel burning in my vagina upon penis entrance and it spreads as it goes further inside. (iii) I also feel that vagina has limited, or sometimes even no space for holding the penis. (iv) Abdominal pain also starts upon penis entrance. Local gynacologist says that its because of lack of proper water intake during pregnancy but her answer does not satisfy me. (v) Since pregnancy, I also have not felt discharge during intercourse, and satisfaction level has also reduced considerably. Does sexual desire reduce in pregnancy? (vi) We both think that psychologically we are quite depressed over not being able to insert. Does that happen to all? (vii) Since pregnancy, there is stress in buttocks which continues in backbone and legs.

Thank you for your mail.

i) It is all right to have insert thepenis into vagina and thrust during pregnancy. HOWEVER the thrusting should not be fast / deep. The thumb rule is there should not be any pain, inconvenience, weight etc. on you. Positions in which deep penetration is not possible are better during pregnancy, especially as the tummy gets bigger and bigger.

Side to side position of intercourse in which husband lies behind the woman (woman has to fold her legs slightly to allow penetration) is a frequently recommended position for pregnant women, as this is both safe and satisfying.

ii) Burning in vagina during penetration is common during pregnancy because at this time, the vagina harbors and fosters growth of the yeast called Candida. As a result of this there is increased white discharge, some vaginal redness, itching, and burning

sensation during insertion. Nothing to worry, since this is common during pregnancy. Your gynecologist will be able to prescribe a suitable safe medication / topical application to clear this.

Another reason for the burning sensation is decreased lubrication during pregnancy. You may use lubricants such as KY Jelly. If the problem persists, in spite of using KY jelly and in the absence of vaginal candida infection, you need to get examined for other vaginal conditions. However the first 2 conditions are most common.

iii) As the baby inside you grows, the mouth of the uterus pushes itself more into the vagina and therefore you will feel that the vaginal space is decreasing ("limited" as you called it). In the coming months you may feel that the penis is touching/hitting it. (That is why we suggested the above coital positions).

iv) Abdominal pain on insertion of penis is different from the pain you get on penile thrusting. If you experience abdominal pain during intercourse, I strongly suggest that you change the coital position immediately and try the method I suggested above. Try it for a few times. If the pain does not disappear, I think it is wiser to avoid sex for a few days/weeks.

v) Yes. Sexual desire, & lubrication (what you called 'discharge') diminish during pregnancy, because of hormone changes during pregnancy. The same may be the case too when you breast-feed your baby.

vi) Please do not be upset by not being able to enjoy sex during pregnancy. It happens to millions of couples. Consider that at a time when you are experiencing another wonderful phenomenon of child-bearing, probably it is worth-while waiting a few months for sex. Show your love and affection to your husband in many other ways. Hugging, kissing, caressing, helping him reach orgasm in other ways acceptable to you both.

vii) Yes, during pregnancy there will be stress on the back, legs and the buttocks. Talk with your gynec about how to minimize this.

Concerns about unwanted pregnancy

Can I get pregnant when I have sex and I am on my period?

Usually not. But watch out! Occasionally bleeding occurs at the middle of the cycle coinciding with the release of egg. And many women mistake it for a regular menstrual period. They run the risk of unwanted pregnancy if they participate in unprotected sexual intercourse around that day.

Family planning expert

జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతోంది? నివారణ ఎలా?

జుట్టు ఊడిపోవడం ఎవరికైనా చాలా ఆందోళన, బాధ కలిగిస్తుంది. మంచి తలనూనె రాసుకోవడంతో పాటు మరికొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

1. ఆందోళన పెరిగితే జుట్టు రాలడం పెరుగుతుంది. కనుక జుత్తు రాలడం తగ్గాలంటే ఆందోళన తగ్గించుకోవాలి.

2. కొన్ని సమయాల్లో జుత్తు ఎక్కువ రాలిపోవడం సహజం. ఉదా: బహిష్టు ముగిసిపోయే వయసు, గర్భం ధరించేక. ఆందోళన పడకండి.

3. ఈ దిగువ లోపాలను సవరించుకోవాలి:

✡ మీ ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ ఉండటం అవసరం.

✡ రక్తలేమి వల్ల జుత్తు రాలిపోతుంది.

✡ జింకు, బయోటిన్ లోపం ఉన్నా జుత్తు రాలిపోతుంది.

(మరికొన్ని సూచనలు వచ్చే సంచికలో..)

Prof. Guillebaud from London says: 'Intercourse can be fertile almost any time during the menstrual cycle, not excluding during the menses, if the sperm survives for up to 7 days and ovulation occurs early..'

Does underwear protect from pregnancy?

I was just wondering if I mess around with someone and we both have underwear on and the guy cums, can I get pregnant that way?

It is possible, if this event occurred around your ovulation day, because the pores within the undergarments are too big to stop the entry of spermatozoa. The latter are too smart to stay idle. They swim across and reach the vaginal opening easily. Of course, the chances of pregnancy are much lower than when the semen is deposited directly inside or on the vagina, but the risk cannot be dismissed.

Can a girl get pregnant by swallowing semen?

No, she cannot!

Can I get pregnant without going all the way?

Petting (kissing, hugging, and caressing) does not cause pregnancy. But the chances of pregnancy are real, if there is genital contact and semen ejaculated on or near the vaginal opening, on a day close to ovulation. The spermatozoa have an amazing capability to swim their way up into the uterus through vagina.

After a man withdraws and then ejaculates is it possible for his chick to get pregnant if he puts his penis in after that?

YES! Because, semen keeps coming drop by drop for some time after ejaculation. And for several hours thereafter, there will be some residual semen deep inside his penis.a risk of pregnancy and STIs.

✤

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులు





Rishi Pharma, 40 Industrial Estate, SAMALKOT, EG Dt 533440
8500555365 • **www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved**